H

PARA HOMBRES®

MODA, VANIDAD, **DESEO** 35 PAGS. **ESPECIAL DE MODA**

MASTURBARSE –MALO
SEXO DIARIO –MALO
ORGASMO –NO VINO
¡LIBERATE!
de los mitos sexuales

UN HAREN
54 ¿Es real o cuento?
¿Es caro o carísimo?

ENTRE SEXO ORAL
Y... BUEN SEXO ORAL
106 ¿Conoces la diferencia?

Ana
EN SU MEJOR MOMENTO

25 MINUTOS AL DIA
QUEMA GRASA
¡Hazlo ya!

Te decimos cómo
volver a una mujer...
¡INFIEL!



66 CALLATE Y DUERME
Varios remedios contra el insomnio

SI ERES INFIEL CUIDATE DE ELLA Y... DE SUS INVESTIGADORES PRIVADOS


Agosto 2003
hextremofull.blogspot
iatyzdel

Carta editorial

AGUSTUS INFIELUS Y MODA

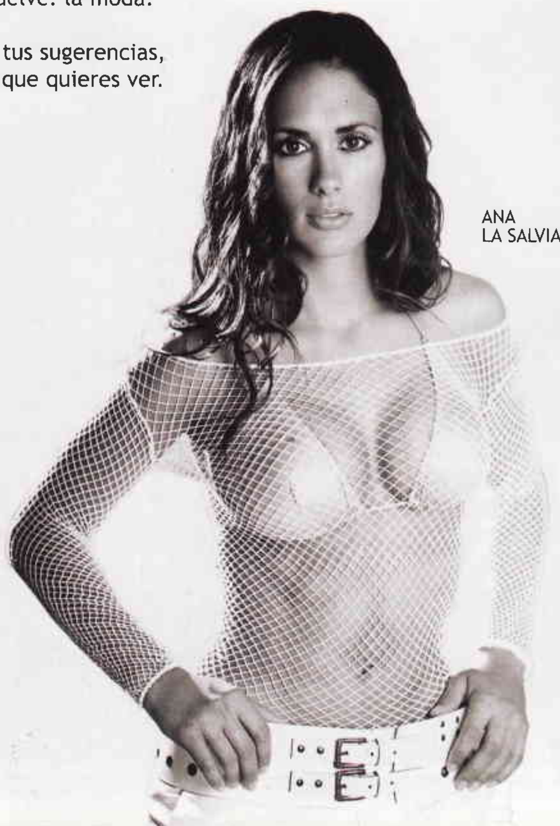
Así es que sigue el desahogado mes de agosto, y para todos los hijos del estudio es tiempo suficiente para terminar las vacaciones y recuperarse. Aunque en realidad nunca es suficiente el descanso, así sea un día o dos meses, nos queda corto el tiempo por disfrutar. Lo que sí es un hecho es que el reloj va de regreso. Agosto es el mes ocho, el que marca la pauta para entender que el año se va. Es un mes perfecto para revisar cómo van los procesos, y si es necesario replantear objetivos, ya sean personales o laborales, pero hay tiempo para poder llegar a fin de año y cumplir con todos los propósitos de principios de éste. Bueno, es una forma de verlo, de todos modos uno acaba haciendo las cosas unos minutos antes.

Escogimos agosto para presentarles una revisión profunda y desde diversos ámbitos del tema de moda: la infidelidad. Quizá más viejo que el trigo, pero no tan abierto como en esta época, el tema de la infidelidad es algo que a todos nos incumbre. En muchos de los casos somos ajenos y nos atrevemos a lanzar comentarios, pero cuando somos partícipes el traje nos aprieta la garganta y no sabemos qué hacer. Con un harén puedes disfrutar las fantasías extremas del sexo, la satisfacción máxima y ser un sultán de mil placeres, pero ten cuidado, quizá tu mujer haya renunciado a la idea de compartirte y te esté siguiendo, sólo fíjate dónde andas. Ah, pero tienes que estar consciente de que "el que a hierro mata, a hierro muere", porque ellas también pueden abrir la puerta del sexo ajeno. Todo esto y mucho más encontrarás este mes de agosto, ¡descúbrelo!

Además te regalamos unas fotos exclusivas con Ana La Salvia, una mujer muy auténtica y sensual, y te traemos una entrevista con Michael Jourdain. Como ya son constumbre las sorpresas en H: te presentamos el primer especial de moda hecho exclusivamente con tus sugerencias. Cómo te ves y cómo te verías. La moda se hace por el buen gusto, y el buen gusto se hace por conocer. Nosotros te llevamos de la mano al mundo que a todos nos envuelve: la moda.

Disfrtútalo y mándanos tus sugerencias, siempre encontrarás lo que quieres ver.

ROBERTA LOAIZA



ANA LA SALVIA

MODELO: ANA LA SALVIA
FOTO PORTADA: ALFREDO KASSEM
ASISTENTE DE FOTO: GARY
MAQUILLAJE Y PEINADO: CARLA TINOCO
PRODUCCIÓN: MAX OLVERA
COORDINACIÓN: LORENA TINOCO
ROPA: BLUSA: LA COUPOLE
SHORTS MISS SIXTY, ZAPATOS: ZARA
ROPA: CHAQUETA Y SHORTS: MISS SIXTY
BIKINI: DOLCE & GABBANA
ACCESORIOS: LOOK´ART



CONSEJO EDITORIAL Carlos Flores, Dahina Loaiza, Roberto Loaiza, Jaime Nogueira
DIRECTORA EDITORIAL Roberta Loaiza
COORDINADOR EDITORIAL Luis A. Vázquez
CORRECTOR DE ESTILO René Téllez
REDACCIÓN José Luis Amador, Rodrigo Mora
EDITOR DE ARTE Y DISEÑO Alfredo Cedillo
DISEÑO Ivonne Flores, Patricia Gómez
COORDINADOR DE FOTOGRAFÍA Max Olvera
ARCHIVO FOTOGRÁFICO Iván García

MODA
EDITORA Y COORDINADORA DE MODA Lorena Tinoco
COORDINADOR EDITORIAL DE MODA Eduardo Pérezrivera
ASISTENTE DE COORDINACIÓN DE MODA Magali Páramo

ILUSTRACIÓN
Ricardo Camacho, Oscar Quezada

COLABORADORES Fabián Quezada, Cecilia Valdez, Miguel Colunga, Norberto García, Gianfranco De Cesco, Alfredo Martínez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL Angélica Uriarte



DIRECTOR GENERAL Carlos Flores
SUBDIRECTOR Ing. Jorge Ojeda
DIRECTORA DE RELACIONES PÚBLICAS Herwid Comte
DIRECTOR DE CIRCULACIÓN Lic. Enrique Sánchez
DIRECTORA COMERCIAL Lic. Leticia Pérez
GERENTE ADMÓN. VENTAS Guadalupe Arredondo
DIRECTOR DE CIRCULACIÓN Lic. Enrique Sánchez
COORDINADOR DE VENTAS Mario Elías Moisés
EJECUTIVOS DE VENTAS Carlos Ostos
Ángel Rodríguez, Ma. de Lourdes Rivas
ASISTENTE DE DIR. COMERCIAL Guadalupe Carrasco

E-MAIL revistah@notmusa.com.mx



H PARA HOMBRES®, CERTIFICADO DE LICITUD DE TÍTULO No. 11157. CERTIFICADO DE CONTENIDO No. 7786. RESERVA: 04-1999-072910272700-102. EDITADO POR: NOTMUSA, S.A. DE C.V. BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS N° 160, COL. SAN ÁNGEL INN, C.P. 01060, MÉXICO, D.F. TELS.: 91-40-95-00. FAX: EXT. 2101. IMPRESA EN LABORATORIO LITOCOLOR. AV. CENTRAL N°235, VALLE DEL ORO, C.P. 76800, SAN JUAN DEL RÍO, QRO., MÉXICO, D.F. TEL. 55-97-79-66. DISTRIBUIDO POR UNIÓN DE VOCEADORES Y EXPENDEDORES DE LOS PERIÓDICOS DE MÉXICO EN EL D.F. DISTRIBUIDO POR PUBLICACIONES CITEM S.A DE C.V. EN EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA. DISTRIBUIDO POR CORPORACIÓN SILCRES S.A. DE C.V. EN EL EXTRANJERO. CALLE XOCHICALCO N° 645 INT. 5 COL. LETRÁN VALLE, C.P. 76800 DELG. BENITO JUÁREZ. MÉXICO, D.F. TEL. 56 05 45 88. FECHA DE IMPRESIÓN: 20 DE JUNIO DEL 2003. PRINTED IN MEXICO.

6 CASILLERO. Los temas que te interesan planteados de manera clara y breve.

18 MICHEL JOURDAIN. El piloto mexicano triunfó contundentemente en el Circuito de Milwaukee.

28 CONTESTADORA. Las respuestas a las dudas que todos tenemos.

32 ANA LA SALVIA. Deja que la salvia de Ana te quite el insomnio y te seduzca.

40 DEPORTE EXTREMO. El espeleobuceo es uno de los deportes más peligrosos y fascinantes del mundo.

52 MUNDO. Costa Esmeralda: a esta franja de 40 kilómetros de playa la llaman el secreto mejor guardado de Veracruz.

62 ENTRENAMIENTO EN CASA. Con tan sólo 25 minutos diarios te pondrás en forma y quemarás grasa.

66 DORMIR no es necesariamente lo mismo que descansar. Aprende a hacerlo.

72 ESPECIAL DE MODA. El blanco es altamente combinable y te mantiene en la línea de la elegancia.

84 MODA. Conquístala con la suave seducción que emite el blanco.

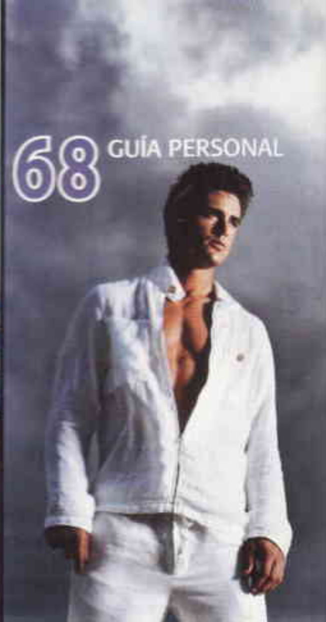
100 MITOS SEXUALES. Libérate y rompe con estas falsas ideas sobre el sexo.

104 EL SEXO NUESTRO DE CADA DÍA. Para ti que a diario y en todo momento piensas en esto.

106 SEXO ORAL PARA ELLA. La caricia más habladora, placentera e intensa que le puedes dar.

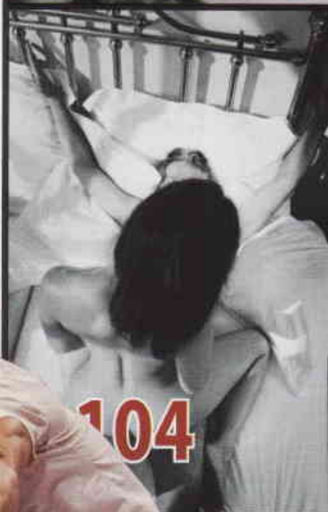
110 ZONA H. Aquí te ponemos al día en todo lo que sucede a tu alrededor.











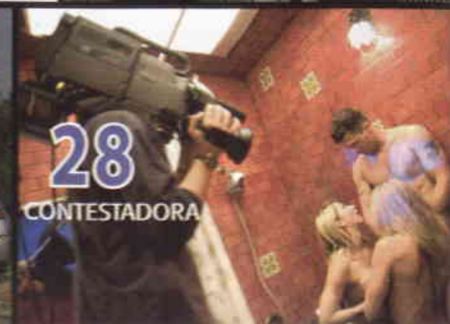


Contenido
agosto 2003



82 VIVIR CON ESTILO.
Elige al blanco como el compañero perfecto de tus aventuras.





T-X es sensual y **sexy...** es toda una mujer...

Su nombre es Kristanna y nació hace 23 años en Noruega; es alta como nos gustan a los mexicanos y, para ser exactos, mide 1.80 m. Además, su piel bronceada por el sol hace que a cualquier H se le enchine la piel. Por si esto fuera poco, tiene el poder de dominar nuestra vista y, si no me crees, sólo mírate, tus ojos no se han podido despegar de esta sensual imagen que ella nos regaló en la cama.

Kristanna hace su debut en la pantalla grande como villana de la cinta "Terminator 3, la Rebelión de las Máquinas", en la que puedes apreciar, de pies a cabeza, toda su belleza con el personaje de T-X.

Kristanna Loken

de mala **no tiene nada**


Foto: James Sorensen

LARA CROFT
es una vez más NUESTRA FANTASÍA NOCTURNA

¿Qué tiene Angelina Jolie que a los hombres nos vuelve locos?
Labios sensuales, ojos azules, profundos y misteriosos, una escultural figura que por las noches nos hace arder de deseo, en resumen, posee belleza, pero además, tanto a ti como a mí nos gustaría descubrir uno a uno, los nueve tatuajes que oculta en su cuerpo, ¿o no?



Ella es salvajemente sexy y lo demuestra con su personaje de Lara Croft, quien aparece con muy poca ropa y con una pistola en cada mano.

Angelina es la perfección hecha mujer, sus piernas, sus manos, toda su piel es la textura que nos gustaría explorar; ella es sin duda el sueño de millones.

Este mes Angelina Jolie entra en acción con la cinta: **"Tomb Raider: La Cuna de la Vida"**, en la que dará vida a Lara Croft, quien, a través de distintos escenarios, tendrá la misión de encontrar un misterioso lugar conocido en los relatos míticos como "la cuna de la vida".

Nuevamente Angelina Jolie Voight es la curvilínea protagonista de la secuela de "Tomb Raider" (adaptación de uno de los videojuegos más populares del mercado)

Dividiendo a David Beckham





La fortuna de la familia Beckham
Activos: 80 millones de dólares (mdd)
Incluyendo "El Palacio Beckingham" – 4.2 mdd, mansión en Hertfordshire
Ingreso anual (estimado)
Salario 7 mdd
Patrocinadores
Castrol 0.8 mdd
Vodafone 1.4 mdd
Pepsi 3.3 mdd
Tokyo Beauty Centre £2.5m
Meiji Seika (confeccionadora) 4.2 mdd
Marks & Spencer 5 mdd
Adidas 5 mdd
Derechos de imagen 8.3 mdd *50% al Real*

Real Madrid
Ganancias netas 2003-4
Derechos de transmisión: 80 mdd
Venta de boletos: 80 mdd
Promociones: 110 mdd
Incluyendo 50% de todos los derechos de imagen de los jugadores

Trato planeado para sacar esencia Beckham con Coty: 6.6 mdd

Foto: Associated Press
© GRAPHIC NEWS

Los escoceses inventaron un juego llamado Gentelmen Only, Ladies Forbidden (Sólo Hombres, Prohibido para las Mujeres): el G.O.L.F.

¡Lo que hace la tecnología!

Según la prensa alemana, el Banco Central Europeo y la compañía Hitachi se encuentran en negociaciones para fabricar un chip que será insertado en los nuevos billetes de la Unión Europea con el fin de que sean infalsificables. Dicho chip sería tan pequeño que no poidría ser percibido a simple vista o con el tacto, además tendría la capacidad de almacenar un número de 38 dígitos imborrables que únicamente podrían ser leídos por escáneres específicos que, con el tiempo, estarían en todas las tiendas y cajas de Europa.

La necesidad de incrementar la seguridad en los billetes se produjo a raíz de la detección de 145 mil billetes falsos; si bien esta medida reducirá enormemente la falsificación de billetes, el costo de producción se elevaría a más de 9 centavos de euro.

Monedas olímpicas

El Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 anunció la puesta en circulación de monedas conmemorativas de esta edición de las Olimpiadas con una tirada de 160 mil monedas de oro y 800 mil de plata.

Los motivos grabados de las primeras tendrán relación con la civilización griega como son el Palacio de Knossos y el estadio Panathinaikos. Las segundas se enfocarán al deporte tanto en sus disciplinas más antiguas como en las más modernas.



Aún no está **satisfecho**

Para millones de fans, el famoso vocalista de los Rolling Stones y autor de **"Satisfaction"** es el arquetipo de una estrella del rock. Mick Jagger ha llevado una controversial vida de hedonismo y excesos. A pesar de ello sigue, a sus recién cumplidos 60 años (apenas el 26 de julio), con la misma energía de su juventud. Su popularidad no ha disminuido, pues se han agotado las entradas a sus conciertos, ha vendido millones de álbumes y siempre está rodeado de bellas mujeres –incluidas sus ex esposas y ex novias– y sigue viviendo a tope con una determinación para gozar "la buena vida".

El ahora sexagenario rockero también disfruta jugando cricket todo un día y haciendo planes para la siguiente película, mientras su papel como productor exitoso sigue desarrollándose.

© GRAPHIC NEWS

HECHOS DE H

El búho más pequeño del mundo es el mochuelo de los Saguaros o tecolotito colicorto (Micrathene Whitney) que habita en el sudoeste de los Estados Unidos y en México; éste llega a medir de 12 a 14 cm y su peso no supera los 50 g, por esta razón aparece en las páginas de la reciente edición de los Récords Guinness.

Al igual que las huellas digitales, todo el mundo tiene huellas de lengua diferentes

Fragancia fresca para Hombres

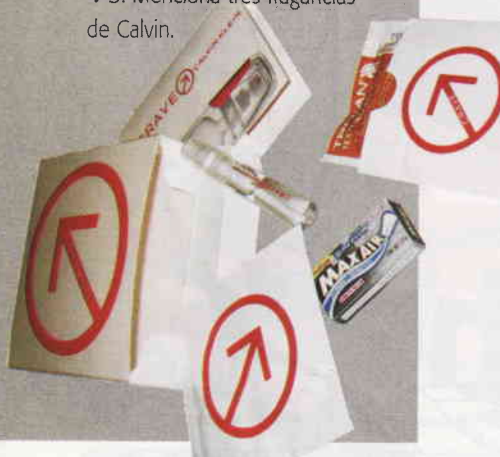
Crave es la nueva fragancia que Calvin Klein trae en exclusiva para nosotros; según los creadores, su aroma aporta "sex appeal", además de que se adapta al estilo de vida de cualquier hombre al aplicarse en cualquier parte del cuerpo dejando una sensación fresca y limpia; la fragancia se encuentra disponible en botellas de 75 ml y 40 ml.

"Crave" significa "sentir un intenso deseo o la necesidad urgente de algo", lo cual se refleja en esta fragancia versátil que se puede usar de día o de noche, y que tiene el poder de atraer al sexo opuesto.

TRIVIA

Para los **50** primeros lectores que contesten correctamente las siguientes preguntas se llevarán a casa una de las cajas **"over-night kits"** que contienen: gel corporal perfumado de 1.6 g; agua de tocador con atomizador de 1.5 g; goma de mascar y un condón Trojan texturizado. Envía tus respuestas a **trivias_h@notmusa.com.mx** y responde:

- 1. ¿Crave es una marca unisex?
- 2. ¿Qué significa Crave?
- 3. Menciona tres fragancias de Calvin.



Adiós al mal aliento

A veces el mal aliento (o halitosis) no es sólo el problema de uno, ya que puede convertirse en algo extremadamente molesto para la gente que nos rodea. Este problema tiene varias causas: alimentarias y digestivas, problemas dentales e infecciones en las áreas por las que pasa el aire.
En H te damos unos tips caseros contra el mal aliento:

1 Ten el "kit" de limpieza adecuado: cepillo de dientes a desechar cada 3 meses; hilo dental, cepillos interdentales y enjuagues bucales.

2 Lleva siempre algunos granos de café y mastícalos cuando sea necesario.

3 Mastica hojas frescas de menta o perejil durante 10 ó 15 minutos.

4 Masca una cáscara de limón después de la comida.

5 Después de lavarte los dientes enjuágate con agua y una pizca de bicarbonato.

6 En casos de emergencia come chicles sin azúcar sabor menta fuerte y compra en la farmacia un spray contra el mal aliento.

6 No fumes ni bebas.





Ya sabremos en qué estás pensando

Investigadores del Instituto Fraunhofer de Arquitectura y Cálculo de las Tecnologías de Software han desarrollado la primera computadora capaz de interpretar y obedecer las indicaciones del usuario a partir de las señales eléctricas del cerebro. Su sistema se basa en una conexión entre la computadora y el usuario a través de 128 electrodos colocados alrededor de su cabeza. En algunos de los experimentos realizados con este nuevo sistema, las computadoras han logrado descifrar los pensamientos humanos en menos de 20 minutos con un 97% de acierto, además de procesar hasta 50 decisiones por minuto.
Este sistema será útil además para personas con miembros amputados o parálisis, pues desplazarán el cursor con sólo pensar el movimiento deseado.

Un hombre eyacula, en promedio, 7,200 veces en su vida. De éstas, alrededor de 2,000 son por masturbación

SEXO y salud

La pasión de los labios

Para algunos el beso es únicamente un obstáculo antes del acto sexual.
Para ellas, sin embargo, los besos juegan un papel importantísimo antes, durante y después del sexo. Así que más nos vale convertirnos en unos expertos en este arte del ósculo:

Relájate
Los labios y los músculos faciales relajados son suaves y sensuales. Un beso tenso es como besar a un poste.

Lávate los dientes
El mal aliento es famoso no únicamente por impedir besos, si no por destruir relaciones.
Lleva contigo un cepillo y pasta dental portátiles.

Escucha a su beso
Los buenos besadores y amantes son sensibles a lo que ellas sienten . Toma aire, relájate y solamente trata de imaginar lo que ella siente cuando la estás besando.

TRIVIA

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

Exclusivo reloj Tissot

En su aniversario 150 Tissot lanza a la venta el exclusivo reloj 7750 Valjoux chronograph con día y fecha en caja extra grande de 42 mm; su carátula viene en color plata y está dirigido para caballeros en busca de la elegancia clásica. Esta pieza automática con correa de piel es la combinación ideal entre sofisticación, diseño y arte relojero.

Tissot dejó en nuestras oficinas tres maletas y serán para los primeros lectores que respondan correctamente:

→ 1. ¿Qué está celebrando Tissot en el 2003?
→ 2. ¿A qué grupo relojero pertenece Tissot?

Envía tus respuestas al correo electrónico: **trivias_h@notmusa.com.mx**







Sigue fumando para dejar de fumar

Ahora parece ser que la única manera de dejar de fumar es con estos cigarrillos. ¿Cómo es posible que para poder dejar de fumar tenga uno que seguir fumando? Es como si te dijéramos que sigas tomando para dejar de beber.

El magnate Bennet LeBow pretende multiplicar las ganancias de su compañía comercializando tabaco sin nicotina. La idea es que la gente pueda ir dejando paulatinamente la nicotina sin dejar de fumar, lo que en un futuro le podría ayudar a dejar el vicio por completo.

En 18 meses una pareja de ratas puede engendrar 1 millón de descendientes

trivia • trivia

Wódka Wyborowa llegó a ser muy popular en Europa durante los años 20s y 30s; durante la Segunda Guerra Mundial la destilería ubicada en la ciudad de Poznan continuó produciendo Wódka Wyborowa. Después, logró un boom impresionante en los 60s, época de cocteles y martinis. Adquirió hoy, junto con Abajo el amor, la tarea de preparar los únicos y seductores "Wyborowa Sippers Abajo el amor" para ellas y los ultra viriles "Wyborowa shots" para ellos.

¿Quieres vivir en carne propia el glamour de los años 60?

A los primeros 10 lectores que envíen un correo electrónico con las respuestas correctas a **trivias_h@notmusa.com.mx** se les regalará una botella de **Wodka Wyborowa** y un pase doble para la fiesta **Martini Night** que se llevará a cabo este mes. A los siguientes 10 lectores que contesten correctamente se les dará un pase doble para la fiesta.

W STRAIGHT QUALITY

1. ¿Dónde estaba la destilería de Wyborowa durante la Segunda Guerra Mundial?
2. ¿En qué año fue oficialmente registrada la marca de Wodka Wyborowa?

Abajo el amor con Wyborowa

Renèe Zellweger y Ewan McGregor seguramente serán el "super hit" de la temporada con la divertida sexy comedia Abajo el Amor: una película llena de estilo, glamour y cocteles que se desarrolla en los sesentas, época caracterizada por su elegante vestimenta, sus atractivos personajes y los maravillosos cocteles que son vistos a todo lo largo de la película.

Wódka Wyborowa ofrece los únicos y seductores "Wyborowa Sippers Abajo el amor" para ellas y los ultra viriles "Wyborowa shots" para ellos, los cuales estarán presentes en todos los eventos en bares, restaurantes y premieres de la película.

WÓDKA WYBOROWA®

Los Wyborowa Sippers serán el "drink" de las seguidoras de Barbara Novak (Renèe Zellweger) esta temporada. El Wyborowa Sipper hablará de una personalidad libre e independiente muy a lo Novak, y de una personalidad segura e imparable como Catcher Block (Ewan McGregor). Wyborowa y Twentieth Century Fox te invitan a disfrutar los mejores cocteles.

ABAJO EL AMOR

75% de las páginas web son en inglés, mientras que sólo el 5% de la población mundial tiene esta lengua como materna



CHISTE GANADOR

Los TRes RaRITos

Enviado por: Alberto Rubio

Cuatro amigos deciden compartir una hermosa tarde jugando un partido de golf.
Al llegar al club tres de ellos se dirigen directamente a los "links", mientras el cuarto va a la administración a pagar las cuotas.
Mientras esperan, los tres amigos que están en el campo de juego empiezan a presumir de lo bien que les va a sus respectivos hijos.
El primero dice orgulloso:
- Mi hijo es arquitecto y le va tan bien, pero tan bien, que le regaló un "chalet" en Punta del Este a un amigo...
El segundo, también muy orgulloso de su hijo, dice:
- Mi hijo es vendedor de autos y le va tan, pero tan bien que le regaló a un amigo suyo un Mercedes, 0 km, todo equipado.
El tercero, no menos orgulloso, dice:
- Mi hijo es "broker" de bolsa y es tan exitoso en su trabajo que decidió regalarle un portafolios completo de renta fija y uno variable a su mejor amigo.
En ese momento llega el cuarto amigo, y antes de que pudiera decir una palabra, los tres amigos le dicen orgullosos:
- Estamos hablando de lo bien que le va a nuestros hijos. ¿A qué se dedica el tuyo?
El hombre, un poco retraído y nervioso, explica:
- Mi hijo es homosexual y trabaja de "go-go" en un club gay.
Los otros tres se quedan callados y muertos de pena ajena compadecen interiormente a su amigo.
Y éste continúa explicando:
- A mí en realidad no me convence el trabajo de bailarín, pero ahora he logrado asumirlo. En realidad debo suponer que lo debe hacer muy bien. Fíjense que sus tres últimos novios le regalaron un "chalet" en Punta del Este, un Mercedes nuevo y un no sé qué de valores.

1 El relato de un soldado

Se encuentra un soldado veterano explicándole a unos amigos lo que le pasó en la guerra:
- Yo tuve la experiencia de caerme dentro de una letrina en el campo.
- ¡Increíble! -comentan los amigos-.
Uno de ellos le pregunta:
- ¿Hasta dónde te impregnaste de toda esa porquería?
El veterano contesta:
- Hasta los tobillos.
- ¡Ah, por lo menos no estaba tan llena! -suspiran sus amigos-.
- ¿Que no? ¡Caí de cabeza!

2 ¿Adivina el menú?

Llega un señor a un restaurante y le pregunta el mesero:
- ¿La carta señor?
A lo que él responde:
- ¡No, tráigame los cubiertos!
El mesero, todo intrigado, no comprende, pero le lleva los cubiertos.
Entonces el señor los toma y comienza a olerlos empezando por la cuchara.
- ¡Ah!, sopa de lenteja...
Después el tenedor y dice:
- ¡Ah!, pechugas empanizadas.
Por último la cuchara más pequeña, la huele y dice:
- ¡Qué bien!, flan napolitano de postre, ¡me los trae por favor!
El mesero se queda sorprendido, ya que había adivinado el menú del día con sólo oler los cubiertos.
Al día siguiente le comenta el mesero a Betty la cocinera:
- ¡Oye Betty! Por favor me lavas muy bien estos cubiertos.
Y así lo hace, y luego de un rato llega nuevamente el señor y el mesero le dice:
- ¿La carta señor?
A lo que él le contesta:
- No, tráigame los cubiertos.
La escena se repite: primero la cuchara...
- ¡Ah, crema de haba!
Luego el tenedor:
- ¡Qué bien!, pollo al Curry.
Y, finalmente, la cucharita:
- Arroz con leche... ¡Me los trae por favor!
Nuevamente va el mesero con Betty y le dice:
- Betty, me lavas estos cubiertos y los desinfectas con alcohol y luego los hierves.
Al día siguiente, el señor llega de nuevo y el mesero le dice:
- ¿La carta señor?
A lo que le contesta:
- ¡No, tráigame los cubiertos!
Y el mesero piensa:
- ¡Ahora sí no vas a adivinar nada!
Pero, ¡oh, sorpresa!, la escena se repite. Cansado, el mesero va de nuevo a la cocina y le dice a Betty:
- Mira, lavas perfectamente estos cubiertos, los desinfectas, los hierves y al final te los metes entre las piernas para despistar al enemigo.
Al otro día, la misma escena... el mesero le da los cubiertos, toma la cuchara, la huele, se le queda viendo y dice:
- ¡¡¡Ay, güey!!!
Y el mesero piensa:
- Ahora sí te amolaste.
Toma el tenedor, lo huele y exclama:
- ¡Ahh!, ¿caray?
Por último, toma la cucharita, la huele, se le queda viendo al mesero y le dice:
- ¡Ay no manches!, ¿a poco aquí trabaja la Betty?

¡Gánate el premio!

Manda el mejor chiste de tu repertorio a la dirección:
chistes_h@notmusa.com.mx
o por fax al (55) 91-40-95-00 ext. 2101 y si es el mejor que recibamos te ganarás la cantidad de: $500.00, además de la publicación del mismo.

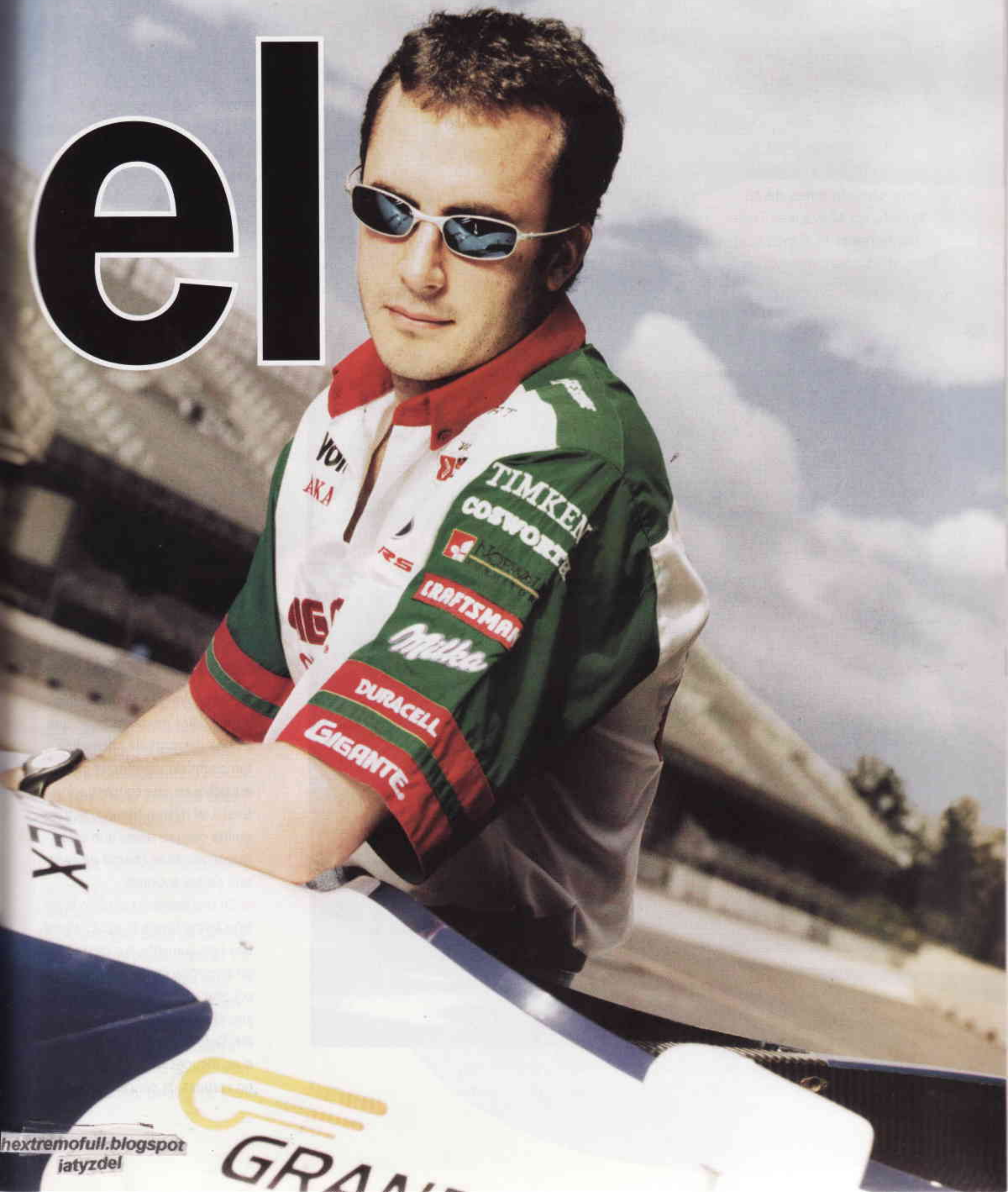
Por Gianfranco De Cesco
gdecesco@notmusa.com.mx

Michel Jourdain...

Rompiendo récords

Después de 120 carreras en la serie CART, el mexicano Michel Jourdain logró coronar su primera victoria en el circuito de Milwaukee, la cual, seguramente, será la piedra angular de una exitosa y larga carrera en el ámbito del automovilismo internacional.

Texto y fotografías: Gianfranco De Cesco
Producción: Max Olvera


el
TIMKEN
CRAFTSMAN
Milka
DURACELL
GIGANTE

El imponente Circuito Hermanos Rodríguez es la sede designada para que el piloto Michel Jourdain nos conceda una entrevista exclusiva para la revista H para hombres, la cual llevamos a cabo una semana antes de su triunfo en Milwaukee (evidentemente le dimos suerte al equipo del mexicano). ¡Aquí te la presentamos!

H: Hace cinco años, Michel, tuve la posibilidad de entrevistarte, tus logros como piloto estaban apenas comenzando, ¿cómo te ves ahora, después de cinco años?

MJ: Mi vida cambió por completo, tanto en lo personal como en lo profesional, no es lo mismo enfrentar la vida y las carreras con 21 años que con 26. Ahora, estamos consiguiendo muy buenos resultados y aunque todavía no hemos logrado una victoria, creo que cada día estamos más cerca de poder alcanzarla.



H: Michel, ¿qué tan importante es la preparación física para un piloto profesional y en qué consiste tu "training" deportivo?

MJ: Lamentablemente, por un problema en la rodilla, no puedo correr, pero paso algún tiempo en el gimnasio haciendo "Spinning", trepando en la escaladora y haciendo algo de pesas que, realmente, no me gustan mucho, pero son necesarias para fortalecer los brazos y el cuello.

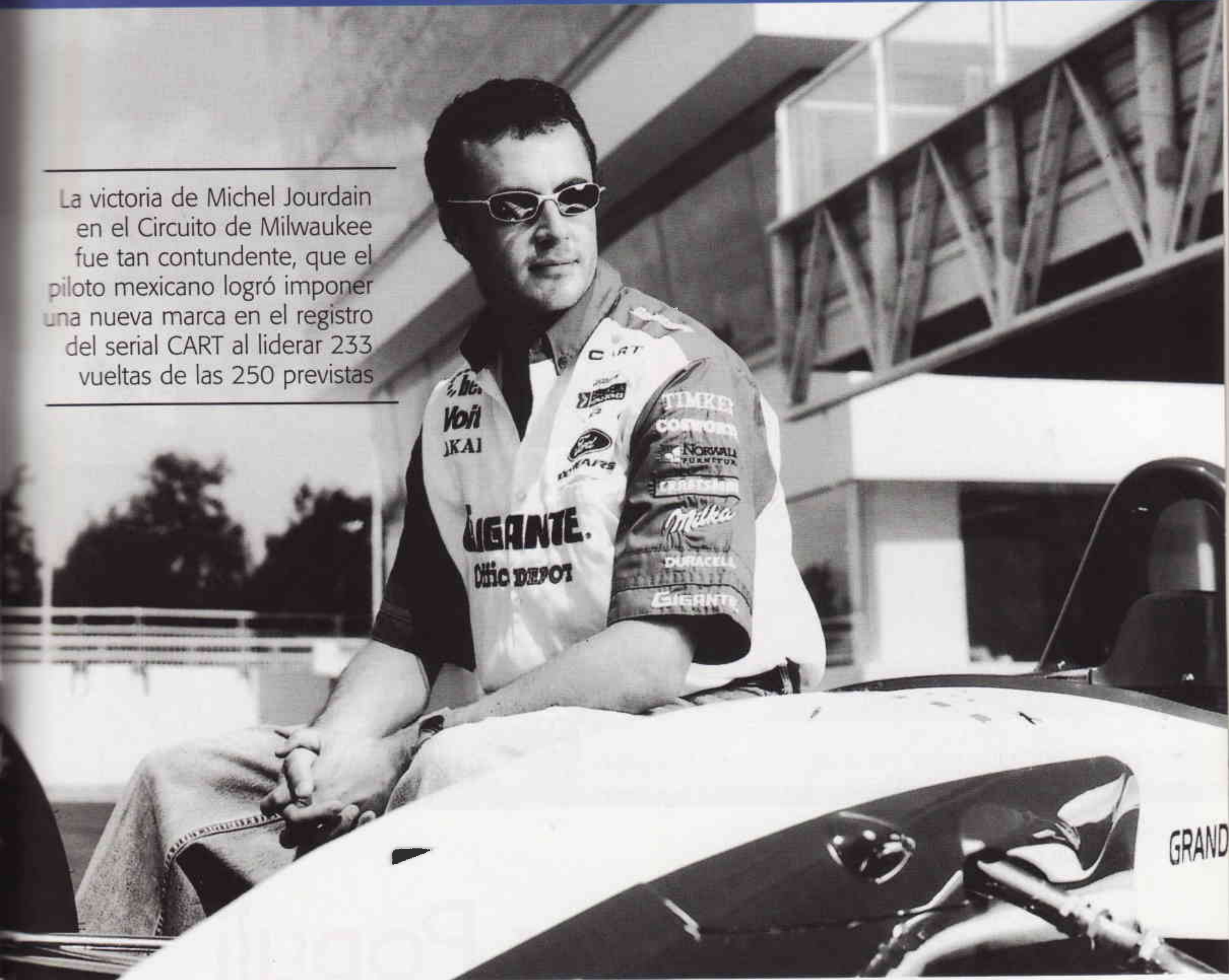
H: ¿Michel qué significa poder tomar una curva a 380 km/h, qué sientes, qué pruebas?



MJ: Es realmente algo increíble y muy difícil de describir, ya que es una descarga de adrenalina tan completa y profunda que te envuelve en una concentración total y, al mismo tiempo, te tranquiliza porque sabes que estás manteniendo el control de cada una de tus acciones.

H: En una entrevista el piloto brasileño Ayrton Senna (q.e.p.d.) afirmó que para aumentar sus capacidades de concentración no inhalaba aire por algunos segundos, ¿nunca has intentado hacer lo mismo?

MJ: Definitivamente en las curvas o en algunas series de curvas no respiras, la concentración es



tan fuerte que la única cosa que haces es pensar en el manejo, por eso es muy importante disponer de una excelente condición física para poder enfrentar cada momento de la carrera.

H: ¿Existen caminos preestablecidos para poder llegar a ser un piloto profesional?
MJ: No creo que exista un camino ya trazado para poder llegar a esta profesión, cada quien elige el propio tomando en cuenta sus posibilidades. Definitivamente es una profesión que te absorbe completamente tanto en el plano personal-afectivo, como en el plano humano, y los sacrificios no se cuentan porque son muchos y se vuelven el pan nuestro de cada día.

H: Los pilotos ejercen un fuerte atractivo para las mujeres y parece que en el ambiente de las carreras hay mucho de Eros flotando en el aire, ¿cuánto de esto es cierto y cuánto falso?
MJ: (Risas) El ambiente de las carreras es un ambiente mundano y de alto glamour, pero pienso que el atractivo de los pilotos es igual al de un torero, un tenista o de cualquier otro deportista con éxito. Pienso que el hecho de que arriesguemos la vida en nuestra profesión nos da un aire a veces mítico, como si fuéramos guerreros contemporáneos. Nuestra vida está tan llena de emociones que, generalmente, llevamos una vida sentimental bastante tranquila, pero, obviamente, no todos piensan de la misma manera, y los motores y las mujeres se han vuelto ahora, y creo que desde siempre, un conjunto indisoluble.

H: Gracias Michel por compartir tu espacio y tu tiempo con nuestros lectores de H. ¡Suerte en Milwaukee!
MJ: Gracias a ustedes y saludos a todos nuestros amigos y aficionados deportistas. H

LEVI'S

AMERICA'S FINEST OVERALL - SINCE 1850

THAT'S OUR BRAND

LEVI'S

PATRONIZE YOUR HOME TOWN MERCHANT—HE'S YOUR NEIGHBOR

Levi´s hace historia

En 1853 Levi Strauss fundó un negocio de telas en la costa de San Francisco sin imaginar que con los años le daría vida a la prenda más popular y perdurable de la historia: los Blue Jeans. Luego de percatarse del éxito de esta línea de ropa, la competencia llegó y, para diferenciar los productos Levi's, se etiquetó en color rojo oscuro el bolsillo derecho de la parte trasera de los pantalones.

En la actualidad Levi's sigue innovando; hoy, en pleno 2003, celebra sus primeros 150 años de estar a la vanguardia.



TRIVIA + regalos

Esta promoción es para verdaderos lectores de H para hombres, así como para consumidores de la original marca Levi´s, a quienes les tenemos 4 chamarras y 4 playeras que serán para los primeros H que nos escriban a **trivias_h@notmusa.com.mx** y mencionen la edición en la que publicamos el concepto "Checkland" que Levi´s lanzó al mercado y que nos den también el número en el que apareció publicidad de esta marca.


Pista:

- Checa las ediciones de la segunda mitad de 2002 y ahí encontrarás tus respuestas.

Ganadores de trivias H

Para todos los lectores que se preguntaban quiénes fueron los ganadores de la trivia del primer DVD-VHS-Home Theater y de las rasuradoras E-razor Pocket y la E-Razor Shave & Shape de Braun con pilas Duracel son:

1 El primer DVD-VHS-Home Theater se lo llevó **Juan Manuel Pérez Juárez**
Guadalajara

2 Rasuradoras Braun **Ángel Francisco Reyes**
Distrito Federal

3 Alejandro Corza
Michoacán

¡Felicidades a todos los ganadores!



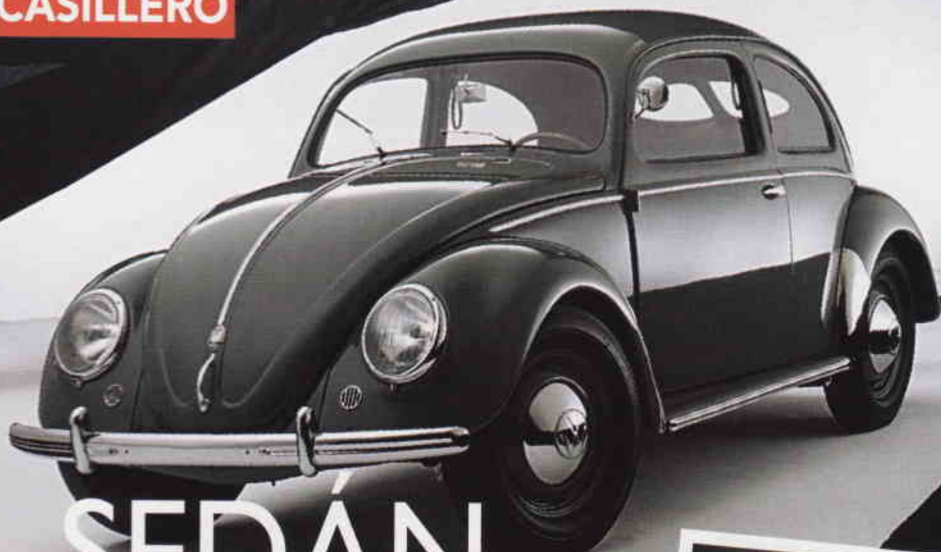
H PARA HOMBRES

Vox Populi

Las elecciones de mitad de sexenio corroboraron que los ciudadanos están inconformes con los tres primeros años del gobierno panista. Se esperaba que la votación fuera más allá del 41%, pero no, con su ausencia de las urnas los mexicanos le dijeron a Fox: ¡No has cumplido!, sobre todo en el aspecto económico. Son correctos el saneamiento de las finanzas públicas y la campaña contra la corrupción, pero la gente necesita estímulos económicos para sus satisfactores más urgentes. Por lo demás, el PRD avanzó en la capital, ante el retroceso del PAN, y el PRI recobró algo de fuerza. Todo ello estaba previsto por los conocedores de la política mexicana. Ahora habrá que ver qué ofrecen los candidatos a la Presidencia de la República que, seguramente, arreciarán su campaña de inmediato.



El primer comercial de condones se transmitió en 1987 a través de una televisora de San Francisco, California



SEDÁN... ÚLTIMA EDICIÓN

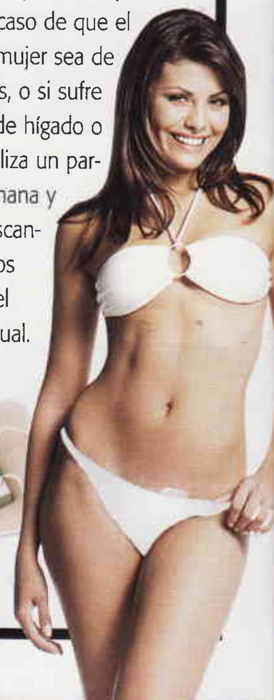


LA HISTORIA DE UN PEQUEÑO GIGANTE...

Después de casi 50 años, la marca VOLKSWAGEN produce en México el Sedán Última Edición: símbolo de la gran trayectoria de un hito en nuestro país y en el mundo entero. En 2003 VOLKSWAGEN de México, único país que lo fabrica, decide diseñar una edición especial del internacional Sedán, mejor conocido como "Vocho" en nuestro país. Bajo el nombre de Sedán Última Edición, VOLKSWAGEN lanzó el 10 de julio la última versión del popular "Vocho" en la planta de Puebla, en donde ejecutivos de Alemania presenciaron la presentación junto con decenas de medios de comunicación que constataron lo que sería el último suspiro de tan inigualable automóvil.

Por fin en México el parche anticonceptivo

La eficacia del método anticonceptivo EVRA se ha comprobado en más de 3 mil 300 mujeres en todo el mundo. Exclusivamente para ellas llega un parche anticonceptivo que cuenta con los avances tecnológicos más vanguardistas, se le conoce comercialmente como EVRA, su eficacia es segura un 99% y su costo mensual es de 190 pesos; se puede colocar en cualquier parte del cuerpo, excepto en las manos, el parche se encarga de liberar hormonas (estrógenos), lo cual evitará un embarazo. Según los investigadores, EVRA no provoca ningún efecto secundario, pero es necesario que sea supervisado por un médico en caso de que el peso de la mujer sea de 80 kg o más, o si sufre problemas de hígado o riñón. Se utiliza un parche por semana y se debe descansa los últimos siete días del ciclo menstrual.



+ regalos

Back Pack con equipo de audio

Tevha acaba de lanzar al mercado su más reciente proyecto: Sound System: una "back pack" acompañada con equipo de audio. Conéctate a la web: **www.tevha.com.mx** Tenemos siete productos para los primeros lectores que envíen un correo electrónico a **trivias_h@notmusa.com.mx** y respondan correctamente:

1. ¿Cuál es el significado de Tevha?
2. Menciona la ciudad y el año en que se fundó esta importante marca.

Las respuestas están en las dos ediciones pasadas de H para hombres.



Cómo volver infiel a una mujer



yadhira_h@notmusa.com.mx



Tu nena anda rarona últimamente... Ha dejado de pedirte que llegues a tiempo cuando quedan de verse. Es más, se presenta un poquito después que tú o ¡nada más no llega, la...! Le haces "pancho", se disculpa, pero ¡no se mortifica como antes! Eso te pone de un humor negro. Ha dejado de reclamar por tus ausencias en sus fiestas y reuniones y, después, cuando te ve, hasta te recibe con una sonrisa, dirías... ¿impersonal? y algunas caricias de perro -digo, como las que le hace a su adorada mascota-, distraídas, en tu cabeza. Desconcierto. Y, mh... el sexo. Simple y sencillamente la cuestión parece haberle dejado de

importar, el fuego que había luego de las reconciliaciones, la creatividad, la urgencia y... esos tímidos y molestos reclamos que te hacía porque a veces -últimamente, casi siempre, admítelo- tú llegabas al orgasmo y ella no, y a lo cual le respondías con un "eres muy complicada mi amor" o "¡hasta por eso te quejas, tengo sueño!", ¿dónde están esos reclamos?, ¡¿dónde quedó su vida sexual?!, ¡¿qué está pasando?!

¿Qué te puedo decir?, ¿quieres una "mentira piadosa", como propone Sabina, ¿o la cruda verdad? Te ofrezco las dos para que me sigas queriendo... digo, ¡al menos a mí!

Mentira piadosa: tal vez la niña por fin entendió que no estás a su servicio, ni eres el juguetito de sus caprichos, tal vez ahora se da cuenta de todo tu potencial sexual y de que, en su caso, con su falta de experiencia y demás defectos, lo mejor que puede hacer es callar, aprender de ti y... ¡agradecer que le haces el favor! Hasta aquí la linda fantasía o lo que sucede, digamos, en un 2% de los casos.

La realidad: ¿Tu respuesta con mayores posibilidades de ser cierta? Veamos, tu chava es guapa, ¿verdad?, sigue asistiendo a eventos sociales, sólo que... sin ti, no es frígida ni apática al sexo, sólo necesita algunas pequeñas atenciones que,

de pronto, a ti te daba un poco de flojera proporcionar, ¿no? Por otra parte, hace tiempo que te la pasas, como quien dice -y aunque sea nada más de pensamiento, ¡sé que no harías más!- explorando otras posibilidades femeninas... ¿Qué crees que hacen tus demás amigos del mismo sexo? Tú exploras allá, ellos exploran... En fin, yo aquí me despido y te dejo para que vayas a salvar el barco que se está hundiendo o agarres lugar en la barra de tu bar preferido en el que, ¡perdón!, en esta ocasión me puse musical, se oiga aquello de Alejandro Fernández "cómo me dolió perderla...", mientras lloras o... ¿te ríes? Besitos y... hasta la próxima. H

Foto: Kassem



¿Qué es y de dónde proviene el wasabi?

El wasabi fresco se usa en los restaurantes y bares sushi de élite en Japón. Su demanda casi siempre excede a la oferta. Por eso existe la pasta wasabi, que es muy popular en los restaurantes y bares sushi americanos y japoneses, aunque generalmente es una pobre imitación del original. La wasabia japonica es nativa de Japón y crece dentro o junto a ríos de baja temperatura.









¿Cómo se inventaron los pañuelos desechables?

Su primera finalidad fue evitar la escasez de algodón en los hospitales de EE.UU. durante la Primera Guerra Mundial. Después les quisieron dar un uso como toalla femenina, pero el éxito fue nulo, ya que eran demasiado delgadas. En 1924, se presentaron como pañuelos desmaquillantes, pero el 60% de la gente los usaba para sonarse.





¿Qué causa el hipo?

El culpable es el diafragma, el cual es un músculo que está en la parte inferior de tu pecho que es la zona donde comienzan todos los hipos. A veces se irrita y sube de manera brusca y hace que la respiración sea diferente de lo normal. Cuando esta respiración irregular llega a la laringe, se produce el hipo. Algunas de las cosas que irritan el diafragma son comer rápido o demasiado.

¡Y sigue la mata dando!

El legendario grupo estadounidense de rock Aerosmith no conoce la palabra "descanso" y no quiere tirar la toalla. ¿Y por qué habría de hacerlo si ha demostrado que sigue estando entre los mejores grupos rockeros del orbe?

El guitarrista Joe Perry dijo a Billboard.com que ya tienen tres cuartas partes hechas con la ingeniería musical. Este álbum de blues será mezclado en los próximos meses y lo más seguro es que salga al mercado en enero 2004.



Cintas Mexicanas

La "Época de Oro del Cine Nacional" no sólo nos remonta a nuestro entrañable México y a sus hermosas tradiciones. También nos lleva a recordar aquellos inolvidables momentos en que actores y directores dejaron huella y cerraron un ciclo que, probablemente, jamás será igualado.

Televisa y Alter Films lanzan por primera vez al mercado la colección **"¡Vive México! Cine en 35 mm",** la cual consta de películas remasterizadas en audio e imagen con el formato DVD, empaque de lujo y material fotográfico inédito.



el nuevo y juvenil MATIZ



General Motors de México, a través de su división Pontiac, presentó el nuevo Matiz, un vehículo principalmente concebido para un público joven entre 18 y 30 años de edad, ideal para el transporte en la ciudad y carretera. En él resalta su atractivo diseño exterior, espacio interior, equipamiento, funcionalidad y rendimiento de combustible. El nuevo Pontiac Matiz fue creado por el reconocido diseñador italiano Giorgetto Giugiaro, quien logró imprimir a este vehículo una imagen moderna, irreverente, de formas redondeadas, con cofre de nervadura en forma de "V" y con fluidez de formas en la parte trasera que, en conjunto, logran un estilo único.

Cuenta con inmovilizador electrónico, cinturones delanteros de 3 puntos, radio-cassette con provisión para instalar CD, dirección hidráulica, rines de aluminio y asiento trasero abatible.





HECHOS DE H

El nido más grande construido por una pareja de águilas calvas (Haliaeetus leucocephalus) cerca de St. Petersburgo medía 2.9 m de anchura y 6 m de profundidad; fue estudiado en 1963 y se le calculó un peso superior a las dos toneladas, por lo que se le reconoció como un récord Guinness.

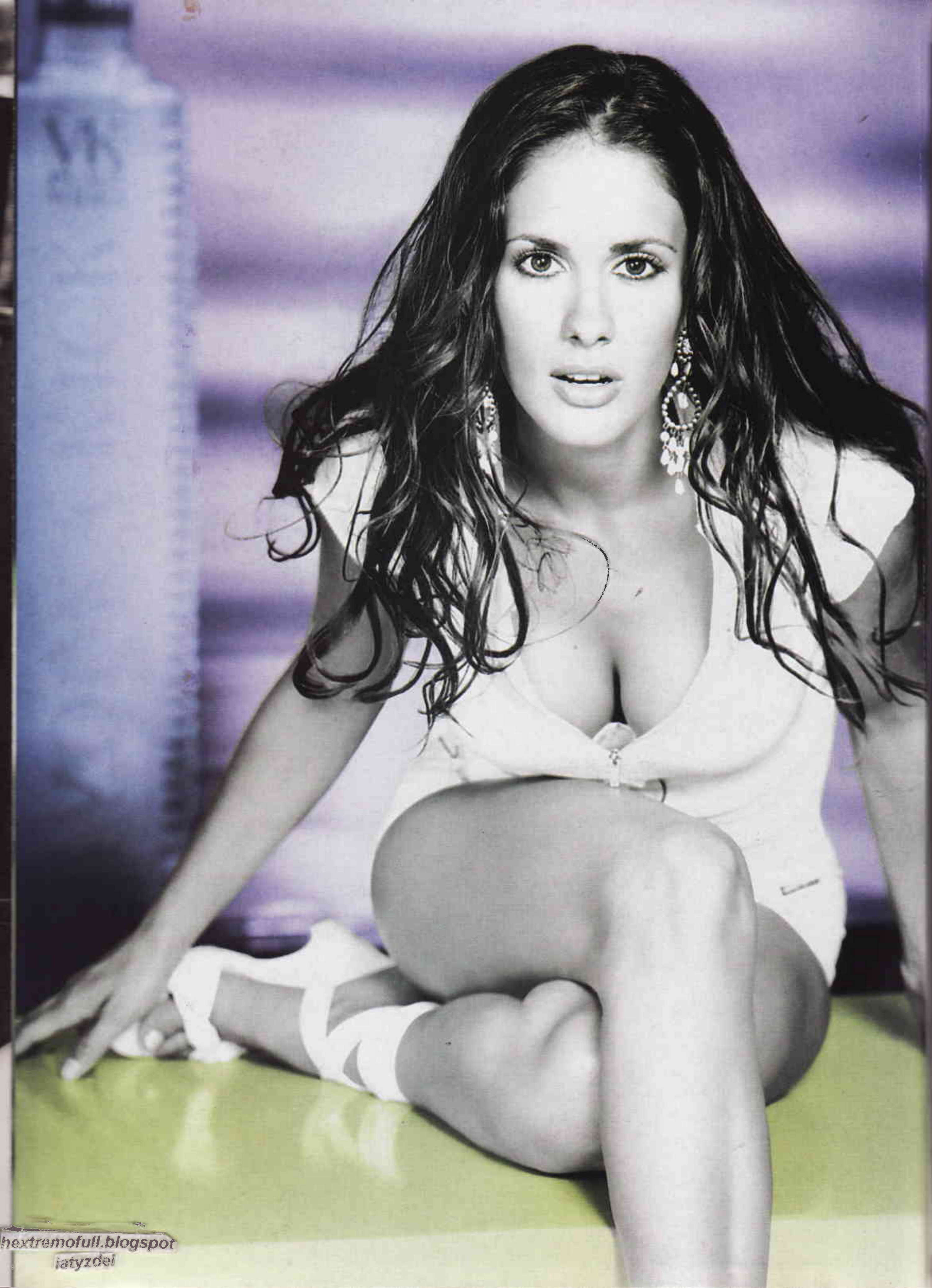
En total se crearon 24 trajes distintos de Spiderman para la película y su aspecto iba variando según las necesidades del guión

Vamos a soñar con Ana • La Salvia •



Por Lorena Tinoco
Fotografía **Kassem**
Asistente de foto **José Antonio Salazar**
Coordinación de moda **Lorena Tinoco**
Maquillaje y peinado **Carla Tinoco**
Producción **Max Olvera**
Texto **José Luis Amador**





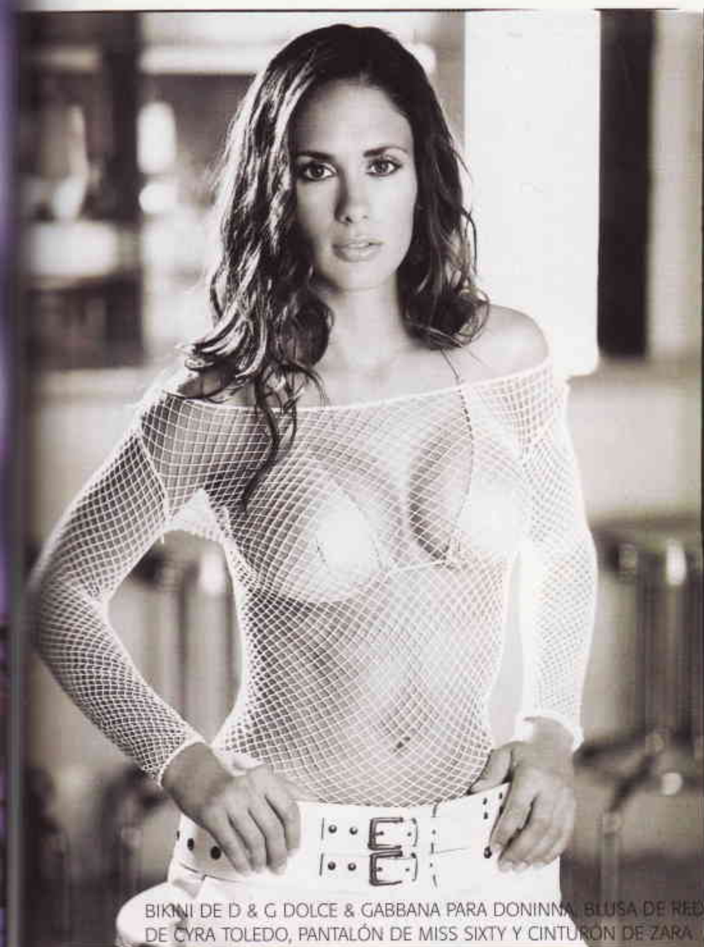


Para el deleite de tu pupila te presentamos a Ana La Salvia: una mujer que, a paso lento, pero seguro, es reconocida en la actuación y en la conducción de programas de TV.



BL[illegible] DE LA COUPOLE, SHORTS DE MISS SIXTY Y ZAPATOS DE ZARA

Esta noche te haremos soñar con la venezolana Ana La Salvia para que puedas, con tu imaginación, sentir que tus manos recorren la suavidad de su piel mientras percibes su respiración agitada. En ningún momento tus ojos dejarán de verla, es más, toda tu atención estará [illegible]a en ella hasta que sus labios queden unidos a los tuyos y su esbelta figura... ¡Ay!, soñar no cuesta nada, así que ¡disfrútala!



BIKINI DE D & G DOLCE & GABBANA PARA DONINNA, BLUSA DE RED
DE CYRA TOLEDO, PANTALÓN DE MISS SIXTY Y CINTURÓN DE ZARA.



TOP DE ZARA



Un **poco** de **A**na

Ana La Salvia es mucho más que una cara bonita, lo ha demostrado como conductora, actriz y modelo; uno de los papeles más sobresalientes de su carrera como actriz es el que interpretó en el melodrama "Como en el cine": su personaje, llamado Zafiro, fue el de una sensual y erótica bailarina de bar.

Un futbolista es el dueño del corazón de Ana -una mujer de cuerpo escultural y cara angelical-, pero ella te pertenecerá enteramente en estas fotos que tomamos sólo para ti.

CHAQUETA Y SHORTS DE MISS SIXTY, Y BIKINI DE D & G DOLCE & GABBANA PARA DONINNA



BLUSA DE DIESEL, SHORTS DE
MISS SIXTY Y ACCESORIOS DE NIKKY

Agradecemos las facilidades otorgadas a



La martinera
P.O.L.A.N.C.O

Anatole France No. 120,
Plaza Mazarik, Tel. 52-81-72-35



TOP Y PANTALÓN DE MISS SIXTY, Y CINTURÓN DE ZARA

Viaje al centro de la Tierra

Por Alfredo Martínez F.

El espeleobuceo es uno de los deportes más peligrosos del mundo y uno de los más fascinantes que existen, ya que se pueden explorar lugares jamás vistos por otro ser humano.



Este deporte extremo abre puertas que parecían definitivamente selladas. Resulta escalofriante internarse en las entrañas de la Tierra buceando entre túneles, galerías llenas de estalactitas y estalagmitas, bóvedas y estrechos pasadizos donde es necesario quitarse los tanques para poder pasar. No es apto para claustrofóbicos, pues se recorren varios kilómetros bajo la Tierra o se desciende por el negro vacío llegando a profundidades insondables. El espeleobuceo no admite errores, de ahí que la única forma para practicar este deporte sea tomando los cursos necesarios y adquiriendo las certificaciones correspondientes. De otra forma está estrictamente prohibido bucear en un cenote, caverna o cuevas subacuáticas.

CURSOS

Para llegar a bucear con seguridad dentro de una cueva, lo primero que hay que hacer es tomar un curso de buceo en aguas abiertas y acumular mucha experiencia, ya que se deben atravesar estrechos pasadizos, evitar golpearse contra las estalactitas y, muy importante, no chocar contra el suelo, donde en muchas ocasiones hay gran cantidad de sedimento que, si lo levantamos, la visibilidad es nula, lo cual se puede traducir en una situación de emergencia si no contamos con línea de vida.

Una vez que te sientas "como pez en el agua" buceando en aguas abiertas, entonces estás listo para el curso de buceo en caverna. Es importante aclarar la diferencia entre caverna y cueva. En la primera se puede ver a la distancia la entrada de luz, lo que permite ubicar las vías de acceso y salida. En la segunda no se ve ninguna entrada de luz. Ambas contienen túneles, galerías y bóvedas subterráneas, donde el manejo de líneas de vida es fundamental.

CURSO DE CAVERNAS

Éste es el punto de partida y su objetivo es permitirle al buceador deportivo experimentar el proceso de entrada a una caverna, por lo que es requisito indispensable contar con el certificado de buceo en aguas abiertas. Este curso tiene una duración de dos días y medio en los que se realizan tres buceos con una penetración máxima de 130 pies y 70 pies de profundidad. El propósito es conocer qué es una caverna, familiarizarse con los términos técnicos, con el equipo especializado (lámparas, carretes de hilo y reguladores), así como medidas de seguridad, tales como compartir el aire con tu compañero, formas de aleteo y propulsión, planeación de buceos y saber si te interesa ir más lejos en la exploración de las cavidades subacuáticas.

INTRODUCCIÓN A CUEVAS

En este curso de dos días y medio realizarás cuatro buceos; su objetivo es

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Las reglas básicas son:
1 Si no tienes entrenamiento específico para cuevas, no entres.
2 Lleva siempre un carrete de hilo guía y conoce cómo utilizarlo.
3 Emplea siempre la regla de los tercios para el consumo de aire:
→ 1/3 para llegar a la máxima penetración.
→ 1/3 para volver.
→ 1/3 de reserva para cualquier emergencia.
4 Recordar: No hay nada dentro de una cueva por lo que merezca la pena arriesgar la vida.







preparar a los buceadores certificados a explorar cuevas manteniéndose fuera de los límites de la descompresión y limitando la exploración a navegar a lo largo de un hilo-guía. La penetración en la cueva es de 600-800 pies y una profundidad máxima de 100 pies.

CURSO COMPLETO DE CUEVAS

Ésta es la última etapa del buceo en cuevas y el propósito de este nivel consiste en que el buceador se desenvuelva con facilidad en todas las situaciones habituales que pueda encontrar en la exploración de una cueva sumergida. En este curso se aprenden las técnicas de exploración que te permitirán alargar los periodos de permanencia en la cueva y aventurarte fuera de la línea guía principal. Este curso dura dos días y se realizan cuatro buceos con doble tanque utilizando sólo un tercio del aire durante la penetración a una profundidad de 130 pies.

DÓNDE PRACTICARLO

El paraíso mundial para el espeleobuceo es la península de Yucatán, en donde se tienen contabilizados cerca de 10 mil cenotes.

EQUIPO Y TÉCNICAS DE PENETRACIÓN EN CUEVAS

Luces: Se lleva una lámpara de luz halógena con una batería de dos horas y media, así como dos lámparas extras.
Tanques: Pueden ser sencillos o dobles, dependiendo de la cueva, y pueden ir montados en la espalda o a los lados.
Reguladores: Siempre se llevan dos reguladores; el de emergencia tiene la manguera más larga que los utilizados en buceo de aguas abiertas.
Carretes de hilo: Se llevan dos carretes de hilo color amarillo fosforescente o blanco, los cuales son fáciles de ver bajo el agua; nunca se pasa un hilo por debajo y siempre hay que pasar arriba de éste para evitar enredarnos. Recuerda que son nuestra línea de vida.
Visor extra.
Casco: Su uso depende de la cueva y de los estrechos pasadizos que tengas que superar.
Traje de neopreno.

¿QUÉ ES UN CENOTE?

Los cenotes, cuyo nombre proviene del término maya "D'zonot" que significa "cavidad con agua", son formaciones geológicas únicas en el mundo. La península de Yucatán está llena de estos fantásticos depósitos de agua y cavernas que se inundaron durante la última glaciación, convirtiéndose en verdaderas cápsulas del tiempo donde



es posible observar increíbles formaciones calcáreas. Los cenotes han sido y son la principal fuente de agua dulce de la península, ya que en la superficie no existen ríos y toda el agua proviene del subsuelo, de ahí la importancia de cuidarlos y conservarlos.

Actualmente se han censado más de 2,500 cenotes en el estado de Yucatán y se estima que el número llegue a más de 6,000, junto a los 2,500 censados en el estado de Quintana Roo, el número fácilmente asciende a más de 8,000 en toda la península. Los cenotes se forman por la disolución de la roca calcárea, carbonatos y sulfatos como consecuencia del flujo de agua de lluvia y el paso de ríos subterráneos que comunican a un cenote con otro formando una compleja red hidrológica subterránea. Los cenotes constituyeron parte importante de la cultura maya como sitios sagrados, pero también como almacenamiento natural de agua, principalmente en tiempos de sequía. Hoy, los cenotes son importantes atractivos para el turismo nacional e internacional.

CENOTES EN LA RIVIERA MAYA

En el estado de Quintana Roo, a todo lo largo de la Riviera Maya, se ubican un sinnúmero de cenotes y algunos de los sistemas subterráneos más largos del mundo. Te recomendamos bucear en los cenotes: Chac Mol, La Ponderosa, Dos Ojos, Nohoch-Na-chich, El Gran Cenote, Car Wash, Chikin Ha, Taj Majal y Angelita, entre otros. El mejor lugar para tomar cursos y planear unas vacaciones de espelobuceo es Playa del Carmen, ya que los cenotes se encuentran a escasos minutos de este magnífico centro turístico.

Cenotes en el estado de Yucatán

Entre los cenotes que puedes bucear en el estado de Yucatán se encuentran: Chac Zinic Ché, Bolom Chojol y Chelentún, Kambul, Chihuam, X'lapak, Timul, X'pakay, X'bis, San Pedro, Rancho Cervera y Papakal. **H**

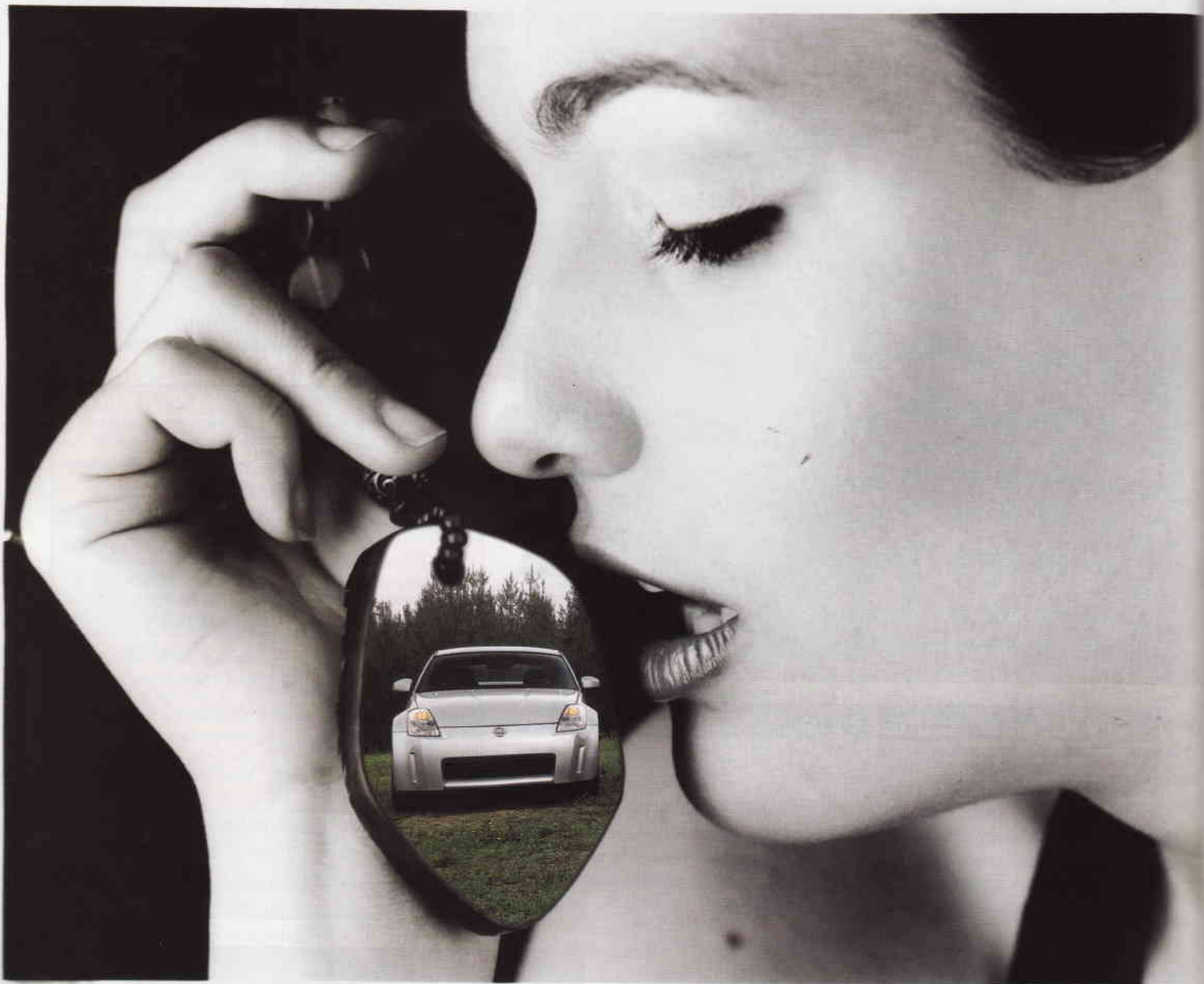
PRO TEC Playa del Carmen, Quintana Roo, Calle 4, entre Avenida 30 y 25, CP. 77710. Tel. y Fax: 984-803-1168 http://www.protecdiving.com info@protecdiving.com	**INFORMACIÓN DE CENOTES EN LA RIVIERA MAYA** http://www.cenotesoftherivieramaya.com/Cenotes.htm
Portal de Buceo MexDiving http://www.mexdiving.com/ 01 (55) 5554-2893 01 (55) 5207-1777 01 (55) 5539-5578	**Alltournative S.A. de C.V. Viajes de kayac y ecoturismo** http://www.alltournative.com info@alltournative.com Tels. (52) 987- 3 20 36, (52) 987- 3 27 15
Vallartech Guadalajara (33) 31 21 93 35 (33) 36 47 60 39 0443331710724 www.vallartech.com vallartec@hotmail.com	**Cuevas de AKTUN CHEN** Tel. (01 998) 892 06 62 Fax. (01 998) 892 06 62 http://www.aktunchen.com/home_esp.html aktunchen@amtave.com grutas@aktunchen.com

PÁGINA WEB SOBRE ECOTURISMO Y DEPORTES DE AVENTURA EN MÉXICO
http://www.amtave.com.mx

INFORMACIÓN DE HOSPEDAJE Y ATRACCIONES EN LA RIVIERA MAYA
http://www.rivieramaya.com/portada.asp

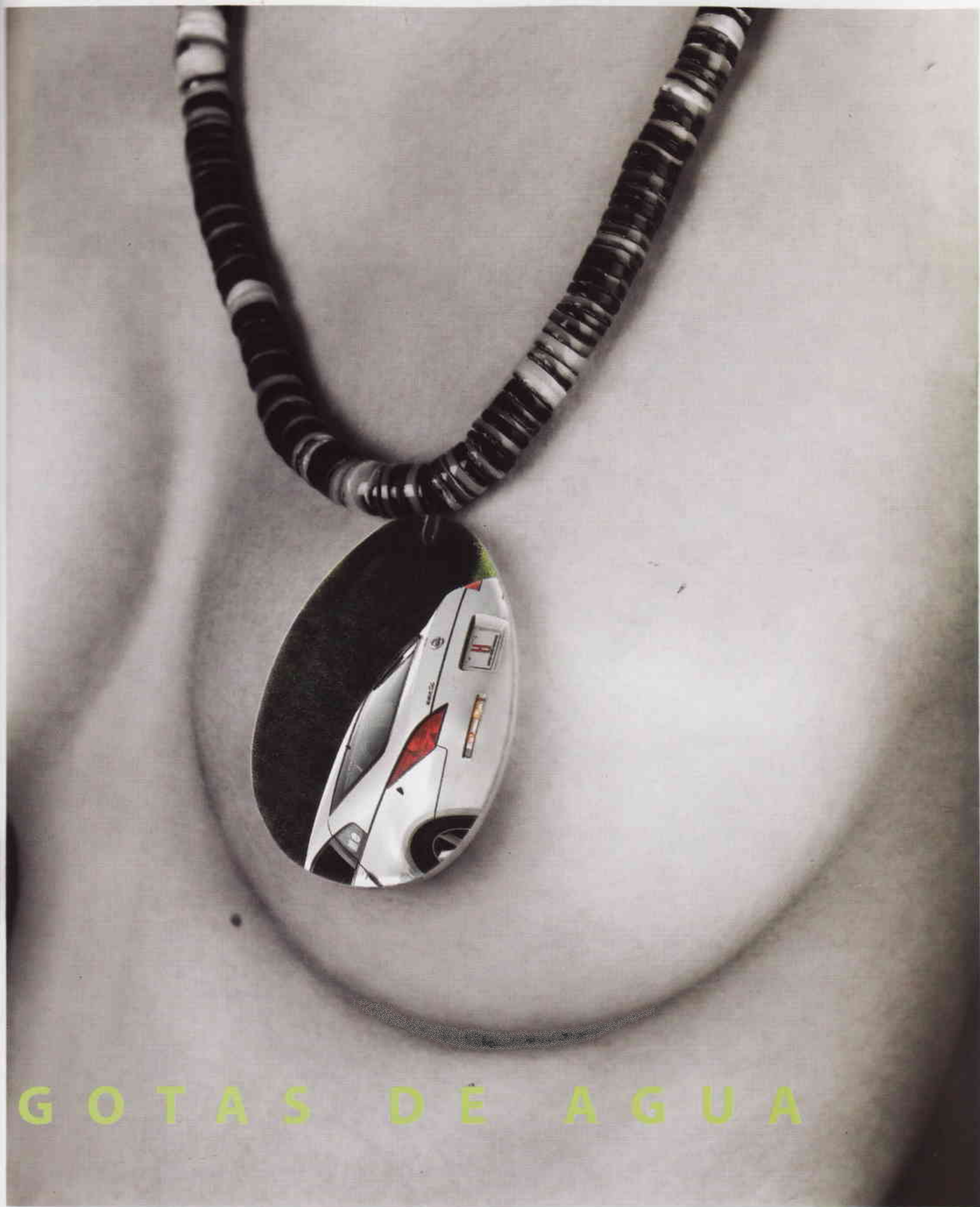


Nissan 350 Z



CUATRO REDONDAS

Los plateados dardos de la pasión
se deslizan en la piel como gotas de agua.
Joyas de fuego dejan signos indelebles
marcando el tiempo y el furor del candente hierro


GOTAS DE AGUA

NISSAN 350 Z

Desplazamiento motor: **3,500 cc.**

No. de cilindros: **6 en V.**

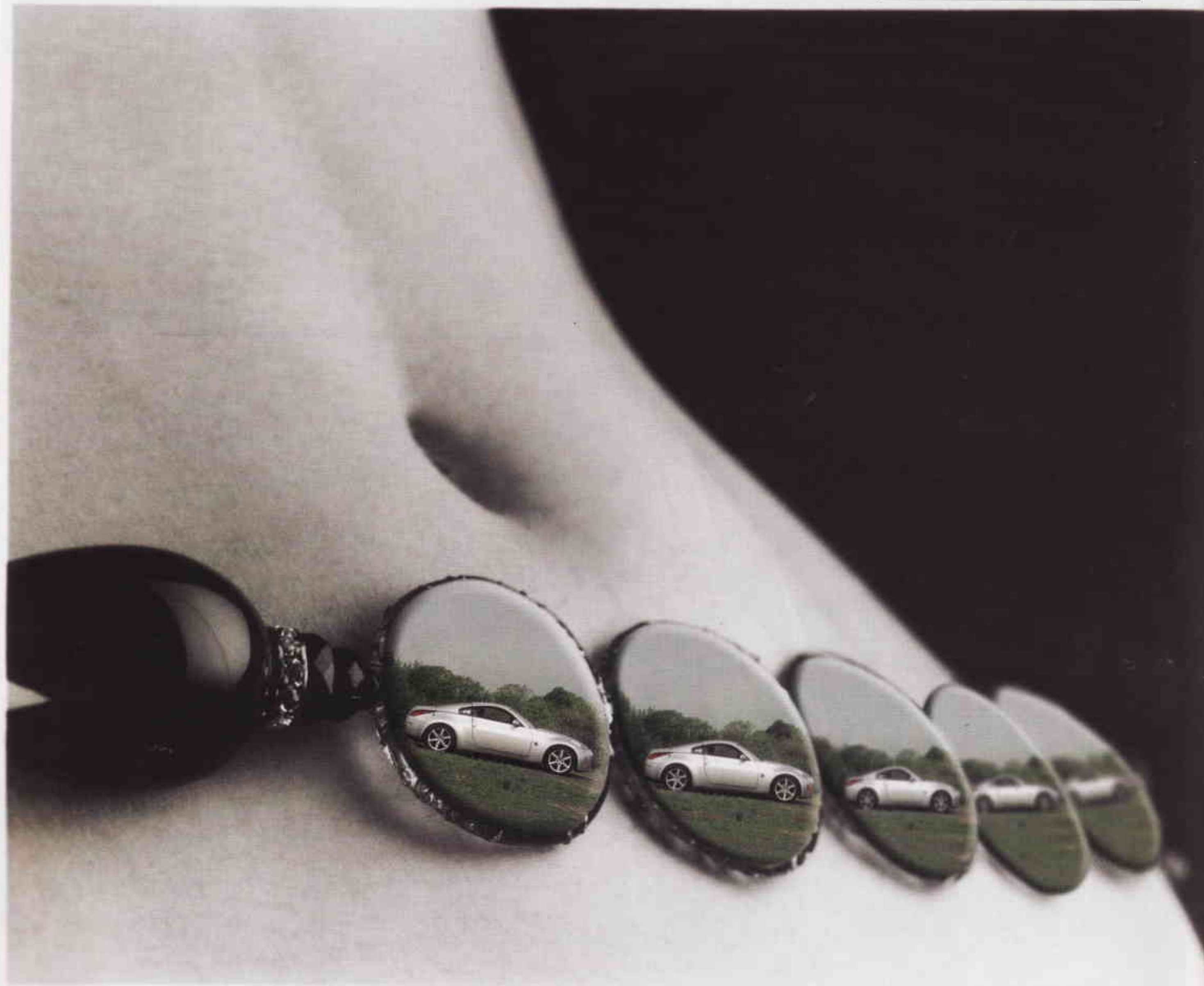
No. de válvulas por cilindro: **4.**

Potencia máxima: **287 hp a 6,200 rpm.**

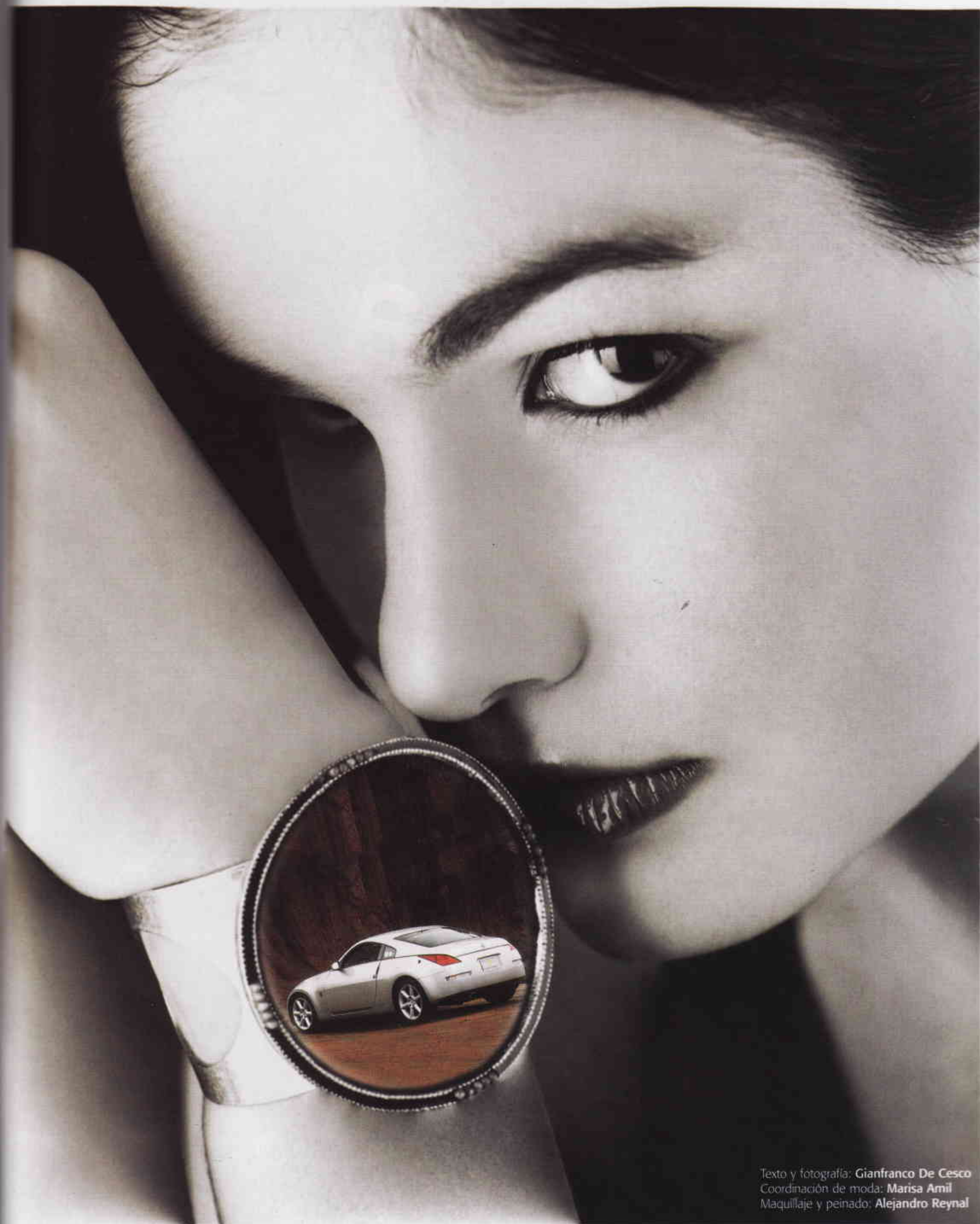
Transmisión: **Manual de 6 velocidades.**

Tracción: **Trasera.**

Precio: **$453,500.**



GOTAS DE AGUA



Texto y fotografía: **Gianfranco De Cesco**
Coordinación de moda: **Marisa Amil**
Maquillaje y peinado: **Alejandro Reynal**

INVESTIGADORES PRIVADOS

TRAS LA PISTa

Por Miguel Colunga

Sus vidas, tanto profesional como privada, tienen más historias entretejidas que los personajes de Isabel Allende, ya que son hombres y mujeres que dedican su tiempo y su vida para conocer los entretelones de terceras personas. Todo, claro, bajo solicitud expresa del cónyuge, pariente, novio o novia, familiar o jefe del investigado.

Y es que los investigadores privados han cobrado relevancia en el mundo moderno, tanto así que actualmente en la televisión nacional se transmite un programa en el que mujeres y hombres, atacados por la duda de una tercera persona en discordia, acuden al grupo de investigadores privados para que sigan día y noche durante quince días a sus respectivos amorcitos.

"La satisfacción que tengo es que alguien entre a mi oficina con una inquietud y se vaya de aquí sin ella", dice en entrevista Eduardo Muriel y Melero, Doctor en Criminología, y fundador de Muriel y Melero & Asoc., agencia de investigadores privados. Muriel comenta que sus investigaciones de infidelidades son 50% de hombres y 50% de mujeres. Dice que a últimos años se han disparado "por la liberación de la mujer": antes la proporción era de 70% hombres y 30% mujeres.

Estos hombres son los ojos y oídos de aquellas personas que desean conocer la vida secreta de sus parejas

Foto: Germán Carnero
Asistente de Foto: Solaris Castillo
Maquillaje y Peinado: Carla Tinoco
Coordinación de Moda: Carla Tinoco
Producción: Max Olvera



LAS HERRAMIENTAS DEL INVESTIGADOR



Se podría pensar que un investigador privado requiere de una gran infraestructura, pero realmente no es así. Para el especialista, las principales herramientas de un buen investigador es tener muy buen oído y vista. Claro que si se auxilia de binoculares, cámaras fotográficas o de video y micrófonos, su labor es mucho más convincente.

Laborar como investigador privado es trabajar un tanto en la ilegalidad y al margen de la ley, ya que el único facultado para espiar, intervenir llamadas u obtener información de terceras personas es el Estado, o con previa autorización de un juez. Sin embargo, muchas personas en lo público y en lo privado invierten miles de pesos o dólares para ejercer esta profesión. El directorio amarillo muestra una guía nutrida de profesionales del espionaje, muchos de ellos proporcionan suficiente información confiable (número telefónico y dirección), pero muchos otros optan por el anonimato confiando solamente su número de celular. Eso sí, como mero dato cultural, gran porcentaje de los que se anuncian en periódicos o en el directorio amarillo aceptan tarjetas de crédito internacionales.

CUÍDATE JUAN...

Dedicarse a ser un investigador privado, no solamente implica contar con los recursos financieros para armar el equipo humano y técnico, sino que también conlleva tener conocimientos del "know how" de las situaciones. ¿Qué usar para obtener imágenes en un bar? Evidentemente, hasta el menos avezado en la materia no entrará al bar con su cámara portátil deportiva, tampoco se le plantará enfrente a la persona para videograbarla. Por ello es que hay una galería de artículos comerciales para facilitar la labor del investigador. Algunos objetos requerirán de ciertos permisos para su uso, pero otros los consiguen con cierta facilidad.



Los artículos que ofrece el mercado legal para investigar, aunque más bien se exhiban como artículos para campismo, son cámaras infrarrojas o con mira nocturna; también hay lentes especiales para cámaras que permiten hacer acercamientos.

Pero así como hay artículos para espiar, también hay un arsenal interesante contra los espías. Desde pequeños aparatos que se conectan a la línea del teléfono y que te indican si están espiando la línea, hasta detectores de movimiento contra intrusos para casa u oficina.

Tras el infiel

La orden de trabajo fue más que clara para el investigador privado contratado por aquella mujer: confirmar las sospechas de infidelidad de su cónyuge. Si bien el proceso de investigación no tiene un tiempo establecido, los resultados dependen de qué tan pronto caiga la víctima en su propia trampa. Con una comunicación constante investigador-cliente es como se hace posible darle seguimiento día con día a la investigación.

A las primeras horas de la mañana la mujer llama al investigador y le notifica el auto que usará ese día el sospechoso. Apostado a las afueras del trabajo, el equipo de investigadores ve salir al empleado de su oficina gubernamental dirigiéndose a una ruta que no es la que lo conduce a su hogar. Después arriba a un hospital, en donde recoge a una joven mujer y juntos se dirigen a una fiesta privada, de la cual salen entrada la madrugada. La pareja se besa. Ha llegado el momento de informarle a la cliente que consiga un abogado para tramitar su divorcio.







TIPOS DE INVESTIGACIONES

Aunque los aplausos se los llevan las investigaciones conyugales, también existen otro tipo de investigaciones. Las empresariales o corporativas, por ejemplo, son aquéllas que tienen como objetivo saber si la principal competencia de su empresa les está espiando para piratear productos o estrategias. En este rubro también entran los fraudes, robos y conductas personales de los empleados.

Las investigaciones personales confirman si eres en verdad "la oveja negra de la familia" al revelar tus adicciones, amistades, lugares y conducta que te harán acreedor a que tu tía Marta, la millonaria, te desherede. O en el peor de los casos, que tu mujer se entere que andas con tu secretaria. Otra gama de servicios que ofrecen gran parte de los investigadores privados es la de análisis grafológicos, dactiloscópicos, de imágenes, audios o videos. Aunque parezca sencillo enumerar sus servicios, lo difícil es pensar en los contactos que debe tener a cualquier nivel para accesar a la información. H

Una vacación diferente

Costa Esmeralda

Una pequeña parte de los 10 mil kilómetros de litoral de nuestro país te ofrece un mar de diversiones

La llaman "El secreto mejor guardado de Veracruz" y la han bautizado como Costa Esmeralda; es una franja de playa de alrededor de 40 kilómetros entre Tecolutla y Nautla (también se le conoce como Casitas), en donde el mar adquiere ese hermoso color verde de la piedra preciosa y que, poco a poco, se está dando a conocer entre los vacacionistas nacionales y extranjeros.

Un lugar para ti y tu pareja

Una gran ventaja de la región, hasta ahora, es que recibe poco turismo durante el año, exceptuando en las vacaciones anuales, puentes y Semana Mayor. Otra ventaja radica en que puede acomodar paseantes de todas las posibilidades.

Lo mismo puedes acampar a poca distancia del mar en tienda de campaña, que acomodarte en algunos de los hospedajes. Los precios van de 50 pesos por noche en campamentos hasta 890 por una habitación para cuatro personas.

Comida en el hotel

Sus 40 hoteles ofrecen 9 mil habitaciones con todas las comodidades del mundo moderno, incluyendo el aire acondicionado. Algunos se localizan en la playa, otros más, a la orilla de la carretera a pocos metros del mar. La mayoría de los hoteles ofrecen comida, ya que la zona no está desarrollada en cuanto a restaurantes.



Una variada cocina veracruzana

En los restaurantes el viajero puede encontrar toda la rica gama de la comida veracruzana, la cual incluye platillos típicos preparados con los productos del mar y de los ríos de la región como ostiones, camarones, pulpos, huachinango, robalo en abundancia y como a ti te gusta que los preparen, sin faltar, desde luego, las famosas "picadas" jarochas.

Playa para dos

Sus playas pueden llamarse correctamente vírgenes. Prueba de ello es la proliferación de cangrejos que salen a plena luz del día, haya o no haya turistas. Ésta es una gran ventaja, ya que puedes escoger "tu playa" sin que nadie te moleste. El viajero también encuentra caballos para pasear por la costa o lanchas para pescar en alta mar. Y si deseas otra forma de diversión, también la hay, ya que puedes pescar desde un puente con la seguridad de que atraparás un pez o puedes encaminar tus pasos a ruinas arqueológicas, ríos con rápidos emocionantes o ranchos ecológicos.

Cómo llegar

Hay tres formas. Una por Poza Rica, saliendo del D.F. hacia Tulancingo y cruzando montañas repletas de niebla, aun en abril. En esta zona, baja las ventanillas del auto y abre el quemacocos. Es una delicia para combatir el calor y estar en estrecho contacto con un ambiente distinto al que provoca el nieblhumo de la gran ciudad. Otra más es saliendo hacia Puebla y en Acatzingo tomar hacia Perote, Martínez de la Torre y Casitas. La tercera es viajar por autopista a Veracruz y tomar la costera hacia Zona Esmeralda. De las tres, la más rápida es la segunda. **H** para Hombres la recorrió de regreso y la primera de ida encontrando que ambas vías están en no muy buenas condiciones en lo que toca a caminos estatales y federales, aun cuando Puebla, Veracruz y la SCT están pavimentándolos, seguramente por la cercanía de la temporada de lluvias.

Pero sea como llegues, ten la seguridad de que disfrutarás de unas buenas vacaciones. Costa Esmeralda tiene todo para que te diviertas en familia o con la flota. **H**

Adrenalina sin límite



La balsa de goma choca contra una gran roca y los dos remeros que van al frente salen disparados hacia el agua. No ha pasado nada. Llevas el equipo de seguridad adecuado: chaleco salvavidas, casco, remo y un buen guía que te indicará todos los sitios de interés en el recorrido y además te dará un chapuzón cuando apriete el calor.

Estás en los rápidos del Río Filobobos a 45 minutos de Costa Esmeralda y a poca distancia de Martínez de la Torre. La travesía por 7.5 kilómetros no siempre es tan azarosa como las fotos que ves en esta edición, pero por emociones no pararás. La adrenalina fluirá libremente por tu sangre, casi a la misma velocidad que los rápidos. El guía encausará la balsa de manera que cruces sin contratiempos. Pasados los primeros rápidos encontrarás un remanso en el que puedes nadar libre y seguramente.

Estarás en pleno contacto con la naturaleza a partir del momento en que veas la gran cascada que da inicio a los rápidos.



Hoteles



Existen 40 hoteles con 9 mil habitaciones con las comodidades del mundo moderno.

Platillos típicos



Se caracterizan por sus hierbas de olor, el vinagre de caña y el aceite de oliva.

Arqueología



Aquí podrás disfrutar de una caminata cultural entre varios vestigios arqueológicos.

el HARÉN

LUJURIA DESEO ESCLAVITUD

Por Norberto García Portillo



Hace un par de lunas una noticia dio la vuelta al mundo: la ex Miss Estados Unidos 1992, Shannon Marketic, entabló una demanda en contra de Hassanal, sultán de Brunei, porque éste mañosamente le ofreció un millón de dólares por promocionar las bondades del país asiático y sus 300,000 habitantes. La realidad fue otra, pues llegando Marketic fue hecha prisionera y obligada a ser parte del harén del sultán. Según la Miss, ella y docenas de chicas más fueron encerradas en el palacio del soberano (con 1,800 habitaciones, un comedor para 400 personas, 300 baños, 20 ascensores y una cochera en la que se pueden estacionar sus 300 automóviles) para satisfacerlo sexualmente a la hora que él quisiera.

¡Mmmmh!, hablar del exótico harén excita terriblemente nuestra imaginación hasta humedecerla. Pues evocar un paradisíaco aposento rebosante de mujeres hermosas, dispuestas sexualmente a satisfacer a su macho sultán es vivirlo en carne propia.

Hassanal ha sido considerado por Forbes como uno de los hombres más abotagados de dólares, pero también como excesivamente libidinoso, pues gasta fortunas en mujeres. Chicas de todas las razas que familiares, amigos y una red de agencias especializadas que operan mundialmente se ocupan de abastecer. Dos meses después, Shannon fue liberada y su querella está en ciernes y así seguirá, pues entre sobornos se mueven miles de "verdes" bajo el agua. Esta nota me llevó presuroso a investigar cómo han ido evolucionando los serrallos, sin duda, un secreto a voces.



EL SERALLO... UN SECRETO A VOCES



Para el pensamiento occidental, el harén sigue siendo una especie de edén, un lugar paradisíaco repleto de hermosas doncellas dispuestas a satisfacer sexualmente a su amo. Gracias a las viejas leyendas perpetuadas, sobretodo en "Las mil y una noches", y ciertas películas de Hollywood y Tin Tán, nos imaginamos un hermoso palacio morisco, cálido y perfumado, lleno de cojines y almohadones en los que se acomodan, en sensuales y provocativas posiciones, decenas de jóvenes hermosas. Sin embargo, parece que los harenes musulmanes no siempre fueron así. Y es que todo implica un orden.

Hasta hace apenas una década aún operaban en Oriente un racimo de serrallos que reclutaban y compraban cientos de mujeres para los deleites carnales del sultán. Antes de formar parte del harén, las seleccionadas eran educadas en los preceptos de la religión islámica y se les instruía para que supieran maquillarse, tocar instrumentos musicales, bailar y vestirse con elegancia.

Fotos: **Santiago Castillo.** Maquillaje y peinado: **Carla Tinoco.** Diseño de vestuario: **Marisa Amil.** Producción: **Max Olvera.** Asistente de foto: **Solaris Castillo.**



Aprendían teóricamente los grandes secretos del amor y la pasión, con los que agradarían sexualmente a su soberano. Con toda esta formación se les encerraba en suntuosos aposentos, donde todas las noches esperaban ansiosamente la llamada del monarca. A veces pasaban días, meses y años antes de ser requeridas, pero cuando sucedía, la fémina felizmente elegida empleaba todas las artes amatorias aprendidas con lo que, incluso, podía seducir al soberano para que éste la hiciera "kadin" (esposa), privilegio exclusivísimo que les daba potestad en el reino.



LUGAR SANTO

La palabra harén deriva de la árabe "háram": cosa prohibida o sagrada



Entre machos te veas

Entre los musulmanes el machismo es una norma. La mujer ha sido relegada a una posición inferior y se le asignan las tareas más serviles y humillantes. Quedan confinadas en arresto permanente en los harenes o en sus casas. Deben cubrirse el rostro con un velo porque, según el Corán, sólo sus ojos pueden estar expuestos: sumisión a Alá y al consorte. La reclusión en el serrallo no preserva el honor de la mujer, sino del esposo. Para Mahoma el cuerpo femenino era sólo "campo de juegos del demonio". Un proverbio árabe sentencia: "Hay tres cosas insaciables: el desierto, la tumba y los genitales femeninos". Los harenes responden a una visión del mundo en la que el varón es el único dueño y señor absoluto de todo cuanto existe y se mueve sobre la Tierra; dentro de estas posesiones la mujer es sólo una más.

DONCELLAS CELOSAMENTE CUIDADAS



Además del poderoso sultán y sus mujeres, en los harenes convivían ciertos personajes tenebrosos que garantizaban la seguridad interna y convertían al lugar en una especie de cuartel o cárcel inexpugnable: los eunucos (castrados). Éstos eran, tal vez, los actores de mayor jerarquía, ya que eran los únicos varones que podían entrar en los aposentos femeninos. Los sultanes creían que, en su calidad de hombres incompletos, no constituían peligro alguno.

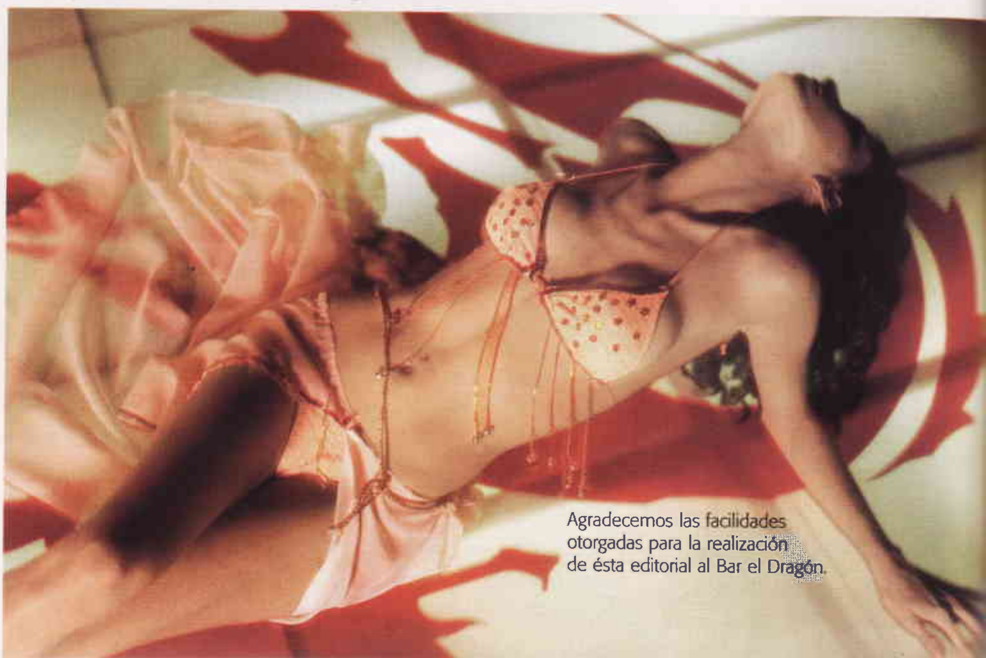
Generalmente se trataba de hombres de raza negra o enanos tan monstruosos que despertaban repulsión. No era extraño que, a consecuencia de la cruel operación forzada, la piel se les tornara grisácea y el cuerpo se les deformara. Todos estos defectos les conferían valor, y cuanto más contrahechos eran, más valor adquirían porque siendo los únicos hombres a los que veían las mujeres del serrallo, su fealdad las obligaba a imaginar que el sultán era la suprema expresión de belleza masculina y lo convertían en su único objeto de pasión. O al menos eso pensaba el soberano.

BIEN PORTADITAS



Mientras las chicas no eran solicitadas por el jerarca, se les colocaba de dos en dos en alcobas en las que dormían con un eunuco entre ambas camas. Para garantizar aún más la disciplina interna, la labor de los castrados era supervisada por las "boulas" (viejas) capitaneadas por una "odabachi" (guerrera), cuya autoridad era puesta de manifiesto por los tres puñales sujetos a su costado. Las viejas castigaban con excesiva crueldad las menores faltas, y los eunucos, teniendo en cuenta el temperamento ardiente de las doncellas, controlaban todo cuanto entraba y salía del aposento. Por ejemplo, no se admitían animales como monos, gatos o perros, así como tampoco las frutas con formas alargadas (pepinos o plátanos), por lo que se cortaban en rodajas antes de entrar al lugar.

El extremado celo del sultán por evitar toda falta indecorosa entre sus amantes se contradecía con el poco caso que le hacía a la mayoría porque, muchas veces, aquél prefería los servicios de incipientes y no menos agraciados adolescentes. Semejante desdén no quedaba impune, fundamentalmente cuando aquellas Evas habían sido educadas para la pasión, el erotismo y dar y recibir amor. No obstante, a pesar de la terca vigilancia, desataban sus pasiones desenfrenadamente entre ellas mismas o entre los brazos de los eunucos. H



Agradecemos las facilidades otorgadas para la realización de ésta editorial al Bar el Dragón.

LAS SIRENAS ¿NiNFÓMANAS?

Sensualidad, cachondez, seducción y misterio son sólo algunas de las ideas que nos vienen a la cabeza cuando escuchamos la palabra "sirena".

Por Rodrigo Mora
rmora@notmusa.com.mx

No es gratuito que estos conceptos se relacionen tan estrechamente puesto que, desde la antigüedad, la sirena ha sido considerada como uno de los mayores símbolos sexuales y como la mujer perfecta e inalcanzable. Las sirenas representan las imágenes de la feminidad, la belleza, la fertilidad, la perfección y la sexualidad que la Iglesia Católica -controlada por hombres- utilizó como emblema de las tentaciones carnales y de los pecados de la vanidad, la soberbia y la lujuria. Además eran consideradas como seres sin alma que buscaban absorber las de los humanos.

Sin embargo, las sirenas no siempre han sido como las conocemos hoy. Actualmente se considera que son mujeres-pez, mientras que, según la mitología griega, eran aves con rostro de mujer. Una teoría sobre esta confusión es que las sirenas (mujer-ave) perdieron una competencia de canto contra las musas que, enojadas por la puesta en duda de sus cualidades, les arrancaron las plumas y como sus alas desplumadas no les servían de nada, las cambiaron por una cola de pescado. Otra versión es que estas ninfas marinas estaban obsesionadas por conservar su virginidad, por lo que Afrodita, la diosa del amor y la belleza, se enojó con ellas y decidió convertirlas en pez para que así nunca pudieran tener relaciones sexuales. La otra versión es que las mujeres-pez (doncellas de mar) absorbieron el nombre de sirenas, puesto que compartían con éstas los dotes del canto y la atracción de los marinos.

Sus estrategias para seducir a los hombres eran muchas

Generalmente se les describe asomadas en la superficie del agua o sentadas en una roca contoneándose con el pecho desnudo, acariciando las rocas, sosteniendo un espejo con una mano y peinando con la otra su larga cabellera, la cual es extremadamente larga y de color rubio, rojo, azul, verde o de cualquiera de las tonalidades del mar.

Fotoarte: Guillermo Piña

Otra característica que las vuelve tan seductoras es el movimiento ligero y sinuoso de sus cuerpos al nadar. Además, el hecho de que son inalcanzables -tanto física como visualmente, puesto que escapan a gran velocidad si un hombre quiere verlas o atraparlas- las convierte en mujeres súper atractivas. Asimismo, las sirenas cuentan con otros poderes, ya que son capaces de adivinar el futuro, y si se juntan, pueden otorgar poderes sobrenaturales a los hombres de quienes se hayan enamorado.

Su canto, la mayor de sus armas de seducción, es dulce, agudo, melodioso y tan lleno de promesas de amor, que hipnotiza a cuanto marinero lo escucha atrayéndolo hacia sí y haciéndolo naufragar.

Se dice que si un hombre es capaz de resistirse a la atracción del canto de las sirenas, una de ellas muere. A veces han aparecido como terribles seres malignos del mar cuyo único objetivo es hundir los barcos y ahogar a los marinos. Esto se debe a que el agua es considerada como un elemento muy benéfico, pero al mismo tiempo muy traidor. Esta perfidia del agua está representada por mujeres irresistibles (seres también considerados traidores en esos días) que seducen a los hombres para llevarlos a la ruina o a la muerte.

Otras son sólo la belleza y la perfección encarnada, desbordantes de sensualidad y de promesas sexuales. Seres insaciables que buscan satisfacer las fantasías sexuales de los humanos que tanto sueñan con ellas. También son el origen de las ninfómanas que buscan el erotismo por encima de todo y que arrastran con sugerencias a sus amantes hasta el fondo del mar sin pensar que ellos morirán si no respiran. Otras más son seres benignos que buscan iluminar el fondo del océano con sus brillantes cabellos y armonizar las playas con sus dulces voces. Fue así cómo se convirtieron en representantes de las armonías celestiales y pasaron a ser dibujadas en los ataúdes y sarcófagos de muchas partes del mundo.

Buenas, malas, cahondas, asesinas, como sea, hay algo que puedes tener seguro: que si te enamoras de una sirena, te puede matar, ahogar, dar poderes mágicos, enseñarte el fondo del océano, enamorarse de ti y hasta hacerte padre de más sirenas, pero nunca de los nuncas te pedirá que le compres un nuevo par de zapatos.

ALGUNOS DATOS

Nombre científico: Pischomina Nympha.
Longevidad: Entre 75 y 150 años.
Medidas: 1.3 a 1.5 metros.
Hábitat: Océanos y mares de todo el mundo.
Restos: La fascinación que las sirenas han despertado entre los hombres las ha llevado de la imaginación a una dudosa realidad. En el Museo Real Escocés y en el Museo Británico se conservan ejemplares "reales" de restos de sirenas o Piscominas.



OTRAS SIRENAS

1 **Ondina (nórdica):** Criatura mágica del agua. Se dice que puede presentarse en forma de ninfa; vive en los lagos y en los ríos, bajo cuyas aguas danza en el momento en que alguien se ahoga. Es de naturaleza tan peligrosa como seductora.

2 **Náyades (griegas):** Hijas de Zeus; son muy alegres, habitan en agua dulce y no son tan fugaces. Aman el canto, el baile y la música, y tienen una gran debilidad por los humanos.

3 **Ningyo (japonesa):** En realidad se trata de un pez con cabeza de mujer que llora perlas en lugar de lágrimas. Aquella mujer que la pueda tocar o, mejor aún, comerse a una Ningyo ganará la belleza y la juventud eterna.

4 **Nixe y Nix (alemanas):** Habitan en los manantiales y son extremadamente bellas, tienen ojos azules y cabello largo y rubio. Suelen sentarse al sol en las orillas de los ríos y miran su reflejo en el agua mientras se peinan. Los humanos no logran verlas, puesto que huyen muy rápido, pero si alguno las espía, la dulzura y agudeza de sus cantos lo vuelven loco.

5 **Rân (nórdica):** Reina del mar; es conocida por su música y sus capacidades adivinatorias. Es patrona de las jóvenes que no se han casado. Las almas de los que mueren ahogados se dirigen a su reino.

6 **Rusalka (rusa):** Es el alma de niños recién nacidos o de doncellas ahogadas, le gusta cantar y los hombres se ahogaban por el hechizo de su canto. Tomaba la forma de una atractiva joven vestida con hojas, los seducía y llevaba a su palacio subacuático. Al final de la primavera sale del agua, se acerca a sus víctimas por detrás y las mata a fuerza de cosquillas, especialmente a las mujeres, a quienes odia.

SIRENAS EN TOKIO

Una tendencia de moda surgió a finales de los años 90 en Japón: las niñas de entre 15 y 18 años comenzaron a cambiar su imagen y a vestirse de lo más extravagante. Todo comenzó el día en que Amuro Namie, un conocida bailarina de 17 años, tuvo la idea de aparecer en el escenario con un "look" de sirena noventera. Con el pelo teñido de azul o morado y la piel dorada, las cejas extremadamente depiladas y sólo un sostén y un pantalón pegadísimo causó furor entre las adolescentes. Así comenzó la era de lo "tropical" y se convirtió en un fenómeno social apenas comparable con el de los punks de los 80. Las adolescentes, deseosas de ser amadas, unieron esta imagen de sirenas con un aspecto de lolitas seductoras provocando el deseo en los hombres y causando envidia entre las mujeres. Realmente se estaban mimetizado con las sirenas mitológicas provocando, a la vez, deseo y temor, atracción y repulsión, por lo que se volvieron mujeres marginadas por la escandalizada sociedad japonesa y se vieron condenadas a atraer a los hombres y a ejercer la prostitución ocasional para poder subsistir. Actualmente el fenómeno de las Sirenas de Tokio casi ha desaparecido por completo, pero con suerte todavía se encuentra una que otra rondando por las calles de de Japón.



"Con los cantos de sirena no te vayas a marear... LA SIRENAAAA"
Juego de la Lotería





SOÑAR CON ELLAS

Es común que uno pueda soñar con sirenas. Las interpretaciones que Freud da a estos sueños son (en el caso de ser un hombre el que sueña):

➜ Representa una imagen idealizada de las mujeres que puede inhibir relaciones con las mujeres reales. Temor al sexo.

➜ Otra opción es que la sirena representa la parte más profunda de su psicología sirviéndole para aumentar el conocimiento de sí mismo.

➜ También puede representar el miedo de un hombre a ser "ahogado" por el poder de una mujer o de su subconsciente.

Emblema de las tentaciones carnales, de la vanidad, la soberbia y la lujuria

SIRENAS "pOp"

Música:

- El sirenito, Rigo Tovar
- La calle de las sirenas, Kabah (1996)
- Sirena, Sin Bandera (2001)
- La sirena dormida, Gabriel Calvo (1998)

Cine:

- 1, 2, 3... Splash, Estados Unidos, 1984
- Sirenas (Mermaids), Estados Unidos, 1990
- La Sirenita (The Little Mermaid), Estados Unidos, 1989
- Escuela de sirenas... y tiburones, Argentina, 1955
- Tarzán y las sirenas (Trazan and the mermaids), Estados Unidos, 1948

Literatura:

- La pequeña sirena (The Little Mermaind), Hans Chistian Anderson, 1848
- La sirena negra Emilia Pardo Bazán, 1908
- La sirena viuda Mario Benedetti, 1989

ORÍGENES

Aunque la figura femenina es la más popular, la primera referencia sobre estos seres data, aproximadamente, del año 5,000 a.C. en la cultura babilónica, donde se menciona que se trata de un macho que representa al dios del sol, el cual sale del mar por la mañana para alumbrar el día y regresa por la noche para descansar.

También los sirios adoraban a Atargatis, la cual era una diosa marina lunar que estaba representada como sirena, ya que ponían en relación a la luna y a su control sobre el mar. Al parecer, Atagartis fue la primera figura femenina de sirena.

La primera persona en hablar (o crear) de estos personajes fue Homero hace, aproximadamente, 2,800 años. En su relato, las sirenas tratan de seducir a Ulises con sus cantos para hundir su barco. Según La Odisea, eran tan sólo tres sirenas: Lidia (que toca la flauta), Partenopea (que toca la lira) y Leucosea (la encargada de cantar), las cuales eran hijas de Aqueloo (dios del río) y de alguna de las nueve musas. H

Entrenamiento en casa

Foto Santiago Castillo
Asistente de foto Solaris Castillo
Maquillaje y peinado Carla Tinoco
Coordinación de moda Marisa Amil
Producción Max Olvera

Checa estos ejercicios que H para Hombres trae para ti, de manera que en 25 minutos puedas quemar grasa y estar en forma

Por Roberto Loaiza

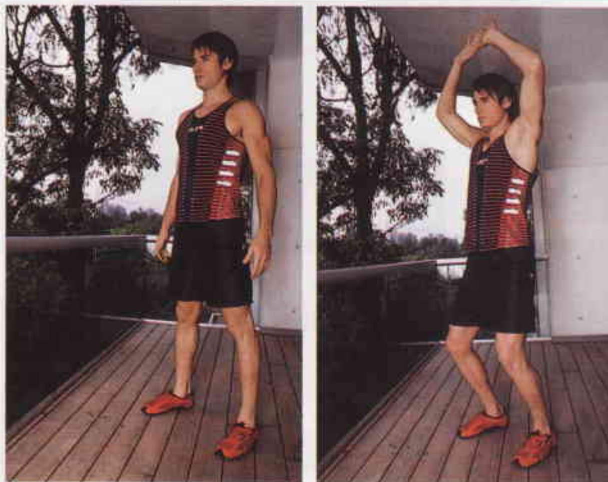
La mayoría de los miembros del sexo masculino que acostumbra hacer ejercicio, cree que la calistenia no es mejor que las pesas tradicionales para aumentar, fortalecer y definir músculo, pero se ha probado, por especialistas en la materia, que la manera más rápida y eficiente de mantener un físico delgado, fuerte y capaz de casi cualquier cosa, no requiere más que dos sillas y un trabajo de calistenia programado.

El propósito del trabajo es el acondicionamiento general, el cual incluye muchos movimientos dinámicos que hacen trabajar a varios músculos al mismo tiempo y, al haber poco descanso, aumenta la resistencia y se desarrolla músculo que no sólo se ve bien, sino que también sirve de mucho. Otras ventajas importantes de este entrenamiento es que quema cantidades considerables de grasa, tardas sólo 25 minutos en completarlo y puedes hacerlo casi en cualquier lugar: en casa o fuera de ella.

El entrenamiento para todo el cuerpo contiene 25 ejercicios -14 juegos y 11 individuales- y está diseñado para hacerlo dos veces con casi nada de descanso entre juegos o circuitos. Sin embargo, si apenas vas a empezar a entrenarte haz los ejercicios una sola vez, de acuerdo con el cuadro que te presentamos en esta página. Cuando veas los primeros resultados puedes aumentar la intensidad. Las repeticiones de cada ejercicio han sido diseñadas para nivel intermedio, así que puedes ajustarlas de acuerdo a tu condición física.

EJERCICIOS	REPETICIONES
Saltos Tijera	20
Pecho	20
Sentadillas	30
Saltos Tijera	20
Lagartijas	10
Cintura	25
Saltos Tijera	20
Tríceps	20
Saltos Tijera	20
Brazo	30 seg.
Abdomen	20
Cintura	10
Pataleo	25 seg.

SALTOS



Párate derecho con tus pies separados a nivel de los hombros y los brazos sueltos a los lados. **Salta y cae con las piernas abiertas 30 cm doblando un poco las rodillas para absorber el impacto.** Mientras saltas, lleva tus brazos hacia arriba en un arco amplio que termina con los dos brazos apuntando al techo. **Pausa sólo lo suficiente para plantarte correctamente.**

El propósito de este trabajo es lograr un acondicionamiento general, el cual incluye movimientos dinámicos que hacen trabajar a varios músculos al mismo tiempo

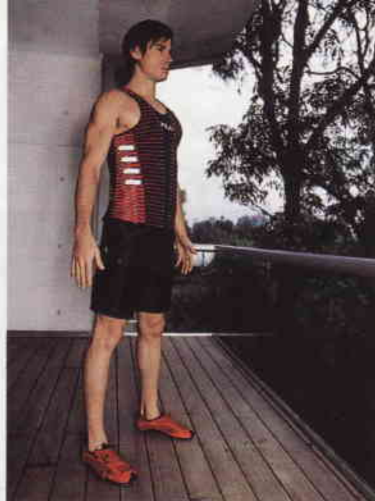
PECHO

Coloca dos sillas de 50 a 75 cm, separadas. Asienta las palmas de tus manos en las sillas de manera que tu cuerpo quede enmedio con tus piernas estiradas y tus talones en el piso. Baja tu cuerpo hasta casi tocar el piso y levántalo a la posición original. Repite, **este ejercicio es bastante duro y te ayudará también a tener brazos tipo Matrix.**









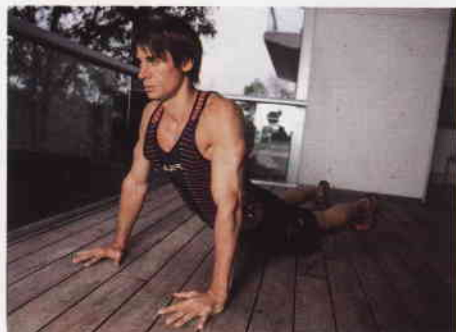


SENTADILLAS

Párate derecho con los pies separados un poco más de la anchura de tus hombros y con tus brazos a los lados. Inicia el movimiento como si fueras a sentarte en una silla, en tanto **que llevas tus brazos hacia adelante hasta que estén paralelos al piso.** Pon los muslos paralelos al suelo, levántate a la posición original y continúa de puntillas. Repite.

LAGARTIJAS

Con brazos y manos estirados y tu cuerpo en forma de arco, **lleva tu cuerpo hacia abajo con la nariz por delante, hasta que tu quijada pase entre tus manos y esté a dos centímetros del suelo.** Endereza tus codos de manera que tu espalda arquee y tu cabeza esté levantada. Regresa a la posición inicial para repetir el ejercicio.







CINTURA







Párate con tus pies ligeramente más abiertos que la anchura de tus hombros y coloca tus brazos sueltos a los lados. **Inclínate hasta tocar la punta de tus pies extendiendo las piernas tanto como puedas.** Levanta el torso hasta estar derecho, pero con las manos directamente sobre la cabeza. No flexiones las rodillas yendo hacia abajo. **Tampoco dobles la espalda o dejes que los brazos estén desalineados.** Regresa hacia abajo tocando la punta de los pies. Esto completa el ejercicio. Repite. Las corvas harán la mayor parte del trabajo.

TRÍCEPS



Colócate en la posición tradicional de las lagartijas: **pecho en el piso y piernas estiradas con un pie encima del otro, pero coloca tus manos juntas, con tus índices y pulgares formando un pequeño triángulo.** Asegúrate de que la espalda y tus piernas formen una línea derecha y larga. Mantén tu cabeza levantada. Baja tu pecho hasta casi tocar el piso y, entonces, levántate totalmente, pero no dobles los codos. Repite el movimiento.

BRAZO

Acuéstate bocabajo con los brazos estirados al frente. **Levanta las palmas de las manos del piso de 2.5 a 5 cm.** Con los brazos rectos, lleva las manos al lado de tu cuerpo; regrésalos hasta la posición inicial y repite.







CINTURA

De espaldas en el suelo y con tus brazos descansando a los lados y las palmas de las manos en el piso, extiende tus piernas hacia el techo con los pies juntos. **Con los dedos gordos tocándose, lleva tus piernas 30 ó 40 centímetros a la izquierda, de manera que tu nalga derecha se levante del piso.** Mantén la estabilidad con tus abdominales; pausa un momento y regresa lentamente a la posición original.

ABDOMEN







Acuéstate en el suelo. Levanta los hombros y las piernas del piso hasta que tus tobillos estén alineados con tus piernas. **Dóblalas simultáneamente y siéntate de manera que las rodillas casi toquen tu pecho.** Cuando estés en esta posición pausa brevemente, regresa a la posición original y repite. H

PATALEO

Ponte bocabajo y descansa tu frente en las manos. **Levanta los pies del piso y comienza un pataleo tijera hacia arriba y hacia abajo** moviendo tus piernas como en una patada de natación.



¡DÉJENME DORMIR!
6 razones por las que no descansamos bien

Por Luis Vázquez
lvazquez@notmusa.com.mx

Quisiéramos creer que somos unos expertos en el arte de dormir, puesto que lo hacemos a diario, pero no es así. Advierte lo que te impide descansar y conviértete en todo un bello durmiente

1 Demasiado café

Su efecto puede durar hasta ocho horas. Si lo tomas en la noche y eres de los susceptibles a la cafeína, procura que sea, mínimo, dos horas antes de dormir. Si no, tendrás que buscar un trabajo de velador.

2 Agotamiento

Un cuerpo y una mente agotados pueden ocasionar hiperestesia. Es decir, que estés demasiado sensible y no puedas conciliar el sueño tranquilamente por la noche. Dosifica las fiestas y las desveladas para así darle tiempo al cuerpo de recuperarse.

3 Cena pesada

No todos resisten una carga fuerte de alimento antes de dormir. Después de cenar, camina un poco. Si te tiras en un sillón después de cenar, entonces cena mínimo dos horas antes de irte a acostar, así evitarás el riesgo de una molesta indigestión.

4 La última y nos vamos

El exceso de alcohol afecta al sueño de movimiento ocular rápido -en el que ocurren los sueños- y al de ondas lentas, que restauran la mente y el cuerpo. Afecta a los neurotransmisores que regulan estas dos fases del sueño, así como su inicio.

5 ¡Mucha ropa!

El exceso de ropa o que ésta apriete demasiado impiden la buena circulación de la sangre. Esto provoca que los músculos se relajen y amaneces adolorido y cansado. Procura dormir con pijamas holgadas, en boxers o, incluso, "como Dios te trajo al mundo".

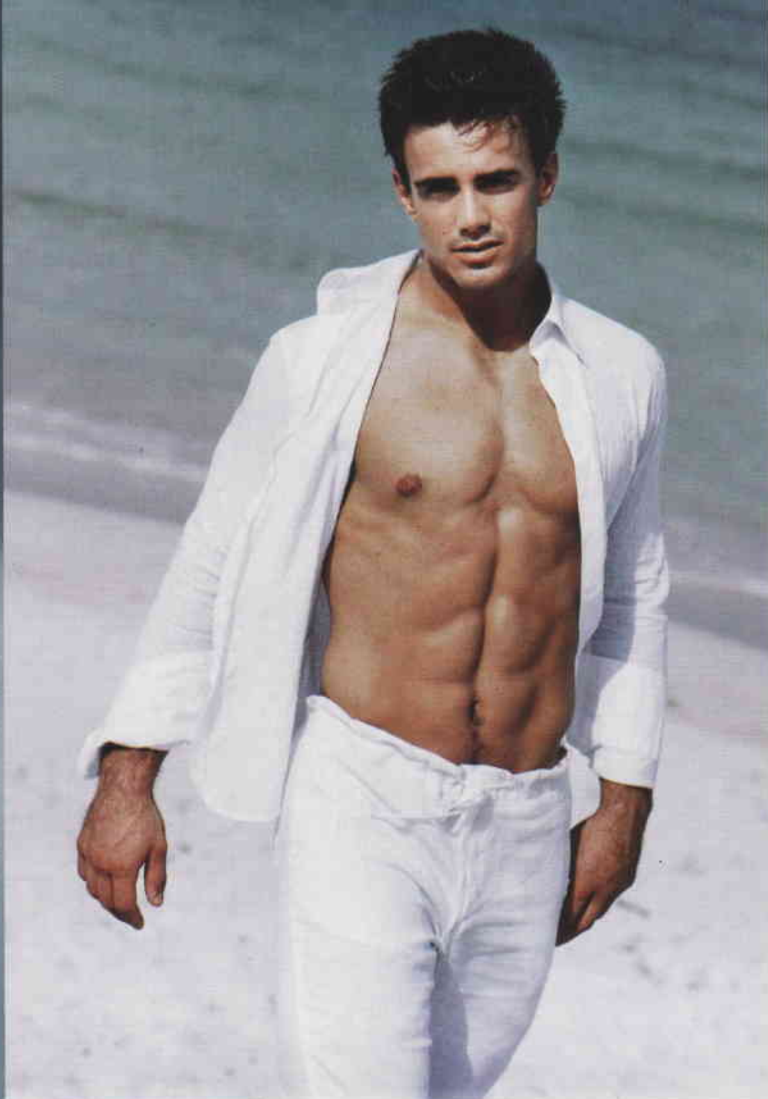
6 ¡Emoción!

Las emociones: depresión, preocupaciones, estrés y enojo no dejan dormir. Los patrones de sueño regresan a la normalidad cuando los problemas que provocan estas emociones desaparecen. Las crónicas pueden afectar permanentemente.

HOMBRES DE Blanco

Por Lorena Tinoco









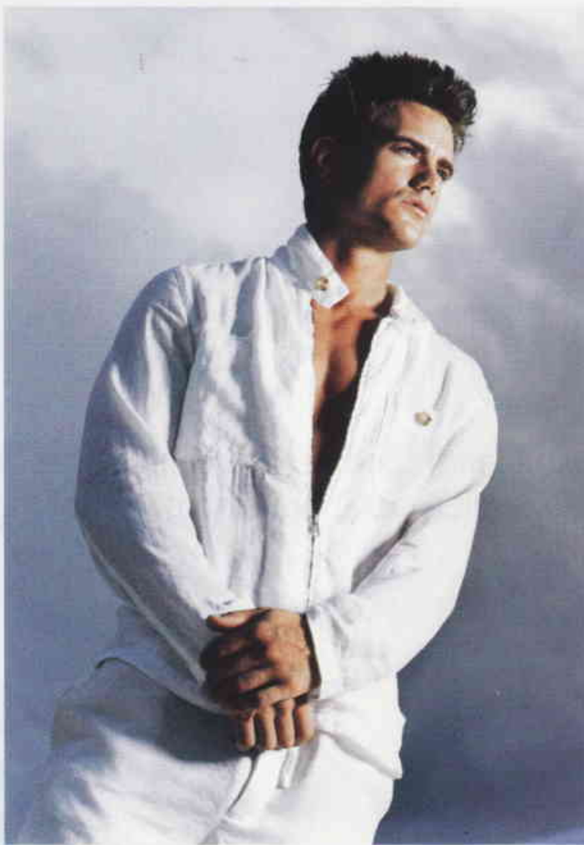


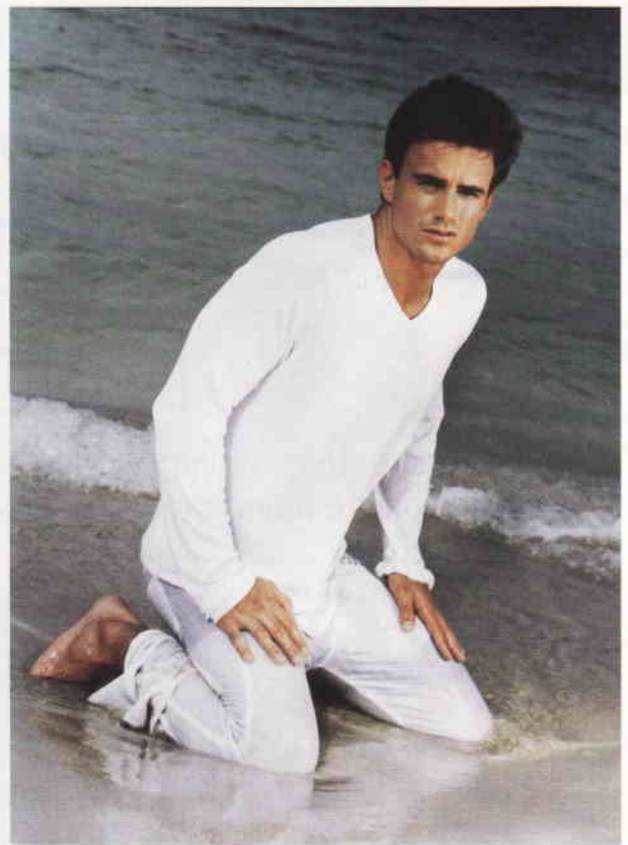
Dale exactamente al blanco de las vacaciones con este tono que te hará ver masculino y cómodo en la playa

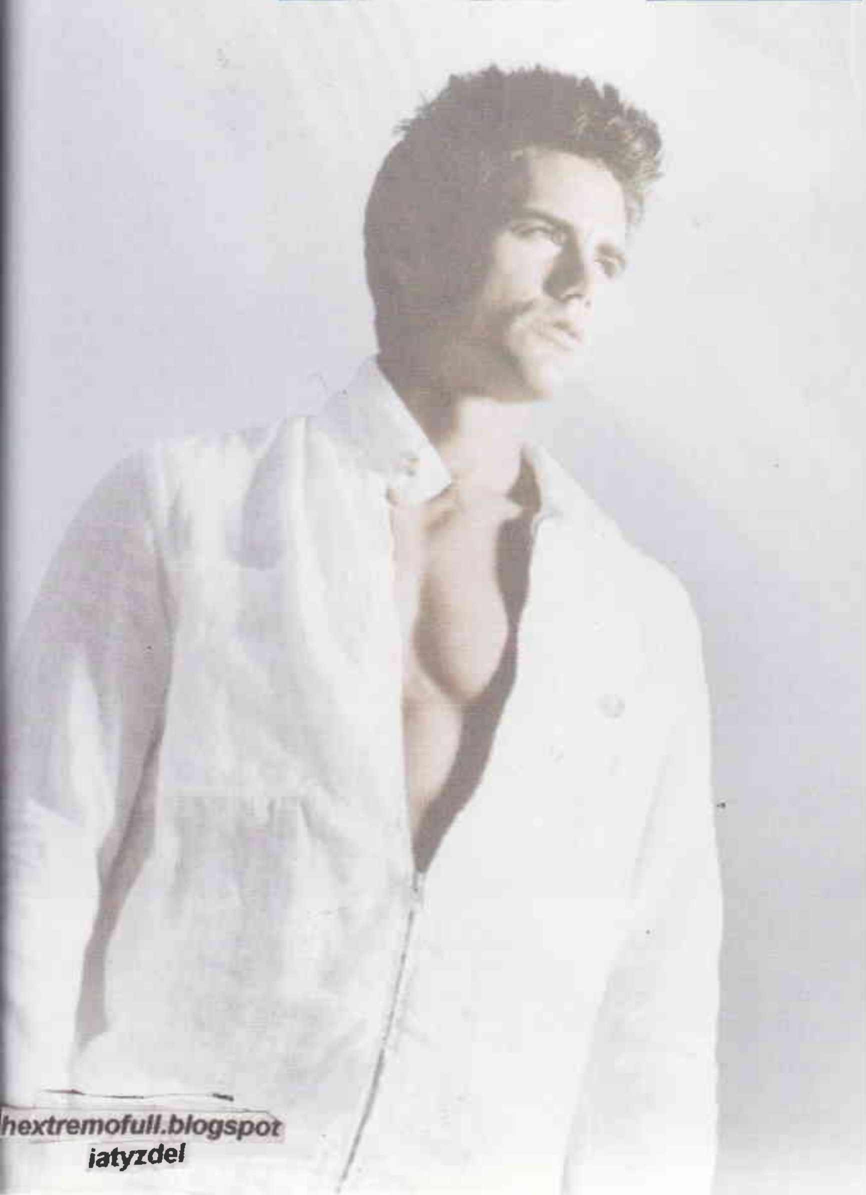
Foto Kassem
Coordinación de moda Lorena Tinoco
Asistente de coordinación Marisa Amil
Maquillaje Carla Tinoco
Asistente de foto Germán Carnero
Ropa de Zara

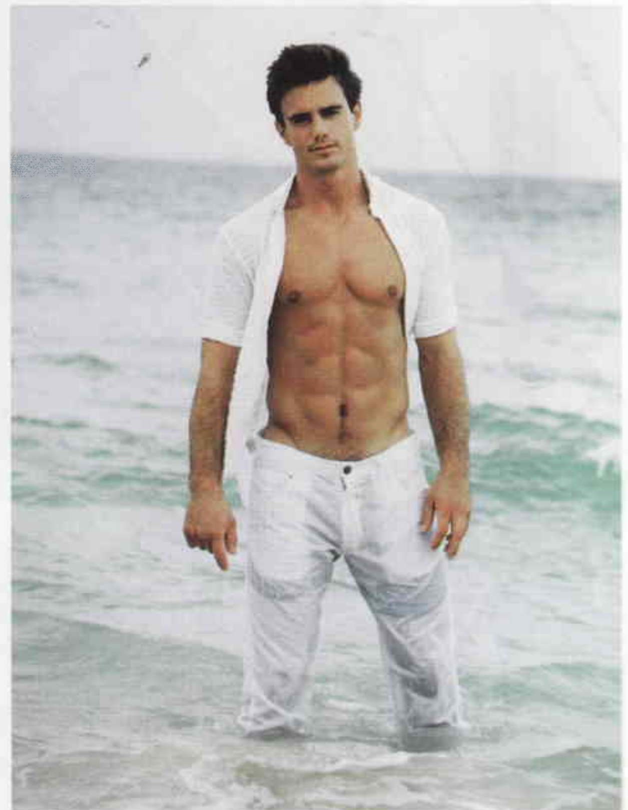
H

Hombres de Blanco
GUIA PERSONAL



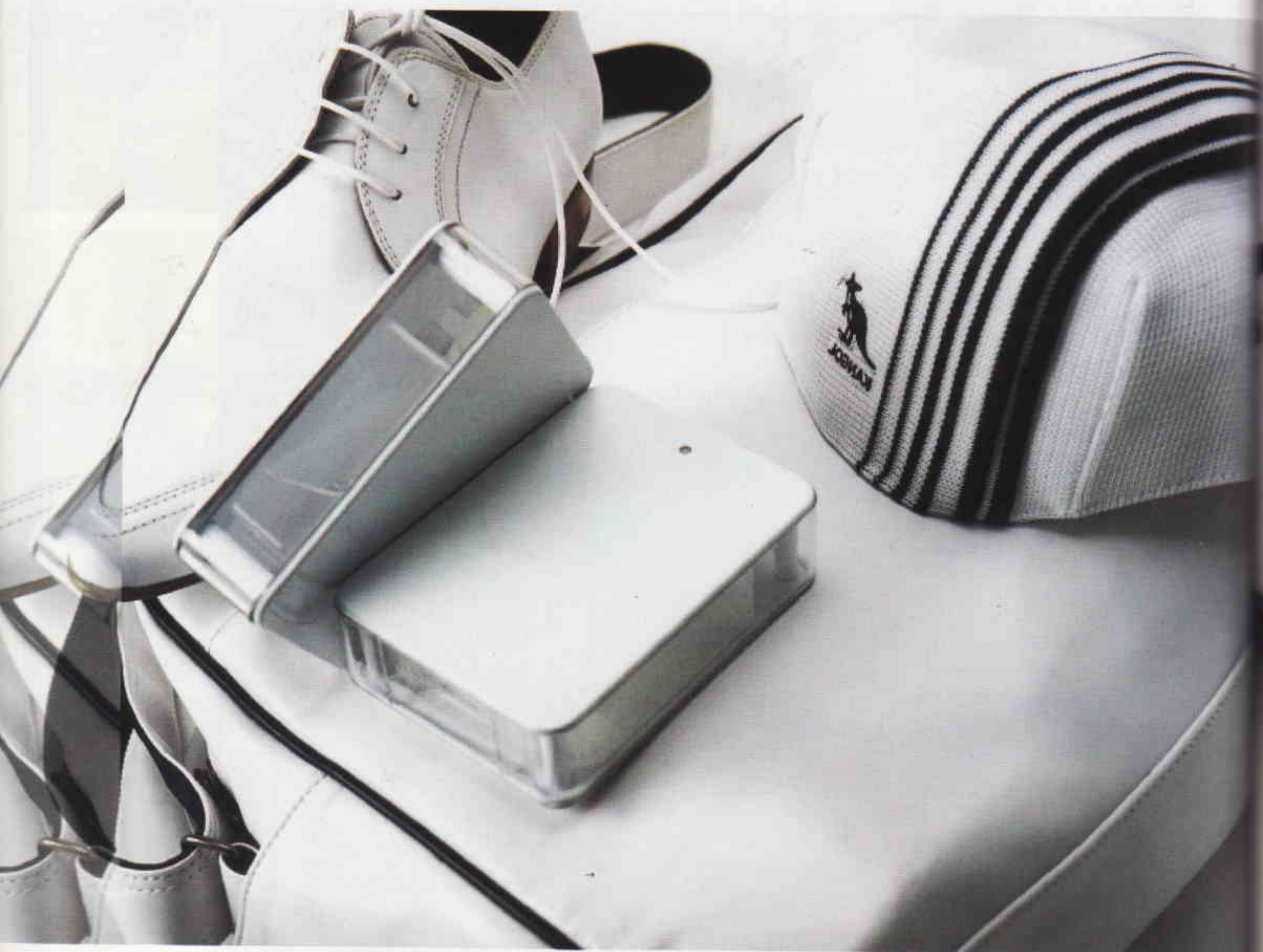






ZONA NEUTRA

Es altamente combinable, sigiloso, se maneja, no genera confusiones y siempre te mantiene en la línea de la elegancia, apuesta por el blanco



Por Lorena Tinoco
Coordinación de moda: Eduardo Pérezrivera
Fotógrafo: Alfredo Kassem

PORTAFOLIOS DE UN TIRANTE DE IZOD, GORRA DE KANGOL, ZAPATOS DE ZARA Y LOCIÓN Y AFTER SHAVE DE GUCCI RUSH FOR MEN

SANDALIAS CON TEJIDO DE ZARA, CINTURÓN VINTANGE DE HERMENEGILDO ZEGNA, BANDOLERA DE CONVERSE Y LIBRO DE FOTOGRAFÍA CONTEMPORÁNEA DE BLANCA SFORNI PARA GANDHI



VISERA DE MALLA Y GORRA PARA NATACIÓN, AMBOS DE ADIDAS; TOALLA DE ARENA Y SANDALIAS DE XDYE



TENIS CON BROCHES DE VELCRO Y MALLA, TENIS CON AGUJETAS,
BANDA PARA LA CABEZA Y MUÑEQUERAS DE TOALLA; TODO DE ADIDAS







MALETA DEPORTIVA IZOD, LENTES DE ESPEJO DE GUCCI Y MANCUERNILLAS DE MASSIMO DUTTI

TENIS Y SHORT PARA JUGAR TENIS, LOS DOS DE ADIDAS; GORRA DE PULL & BEAR Y DESODORANTE EN SPRAY DE NIVEA



PLAYERA, MALETA Y PORTA CD'S, DE ASTRAL FREAKS, Y CD'S MINISTRY THE ANNUAL 2003





BALÓN OFICIAL DE LA WORLD CUP FIFA 2002 Y ESPINILLERAS, AMBOS DE ADIDAS; TENIS DE PULL & BEAR Y CALCETAS DE NIKE



SANDALIAS DE BERSHKA, CINTURÓN DE LEVI'S, CORBATA DE MONDO DI MARCO Y SPRAY PARA EL CABELLO GRAFIC DE GARNIER

PANTALÓN DE CATAMARÁN
Y CAMISA DE D & G DOLCE
GABBANA PARA ADRIANO'S

PANTALÓN DE PERRY ELLIS
Y CAMISA DE PULL & BEAR

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS

PANTALÓN DE BERSHKA
Y CAMISA ZARA

Sin importar cuáles sean tus estrategias para divertirte, elige al blanco como el compañero perfecto de tus aventuras

Por Lorena Tinoco
Fotografía: Santiago Castillo
Asistente de Fotografía: Solaris Castillo
Coordinación de moda: Eduardo Pérezrivera
Maquillaje y peinado: Carla Tinoco
Producción: Max Olvera



Hombres de Blanco
VIVIRCONESTILO


PANTALÓN DE ACA
Y CAMISA DE VERSACE
PANTALÓN DE TOMMY HILFIGER
Y CAMISA DE VERSACE
PANTALÓN DE VERSACE
Y CAMISA D & G DOLCE GABBANA
PARA ADRIANO'S
PANTALÓN DE RALPH LAUREN
Y CAMISA DE VERSACE
H
Hombres de Blanco
VIVIRCONESTILO
hextremofull.blogspot
iatyzdel

EL BLANCO DE LAS MIRADAS

Logra cautivar su atención. Conquístala con la suave seducción que emite el blanco que puede darte un sello simplemente masculino

Por Lorena Tinoco
Fotografía: Enrique Covarrubias
Coordinación de moda: Eduardo Pérezrivera
Maquillaje y peinado: Manuel Angel Rincón "El Chamo"



CAMISA DE ROBERTO CAVALLI PARA ADRIANO'S, LENTES DE EMPORIO ARMANI Y RELOJ DE D & G DOLCE GABBANA



CAMISA CON TRANSPARENCIA DE MESSORI PARA ADRIANO'S Y PAÑUELO DE SEDA DE ETRO



SACO RECTO DE 2 BOTONES DE LINO Y PANTALÓN BROCADO, AMBOS DE VERSACE; CAMISA EN ALGODÓN DE EMPORIO ARMANI Y TENIS CONVERSE



AMISA CON BORDADOS AL FRENTE DE VERSACE PARA ADRIANO'S, PANTALÓN EN ALGODÓN Y ESPANDEX DE CLUB MÓNACO, LENTES DE EMPORIO ARMANI Y RELOJ DE D & G DOLCE GABBANA



CAMISA EN SEDA CORRUGADA DE GIORGIO ARMANI, PANTALÓN EN ALGODÓN DE RALPH LAUREN Y SANDALIAS DE BERSHKA



CAMISA CON BORDADO DE FLORES EN ALGODÓN DE ZARA, CAMISETA DE CALVIN KLEIN, PANTALÓN DE TOMMY HILFIGER Y LENTES DE EMPORIO ARMANI



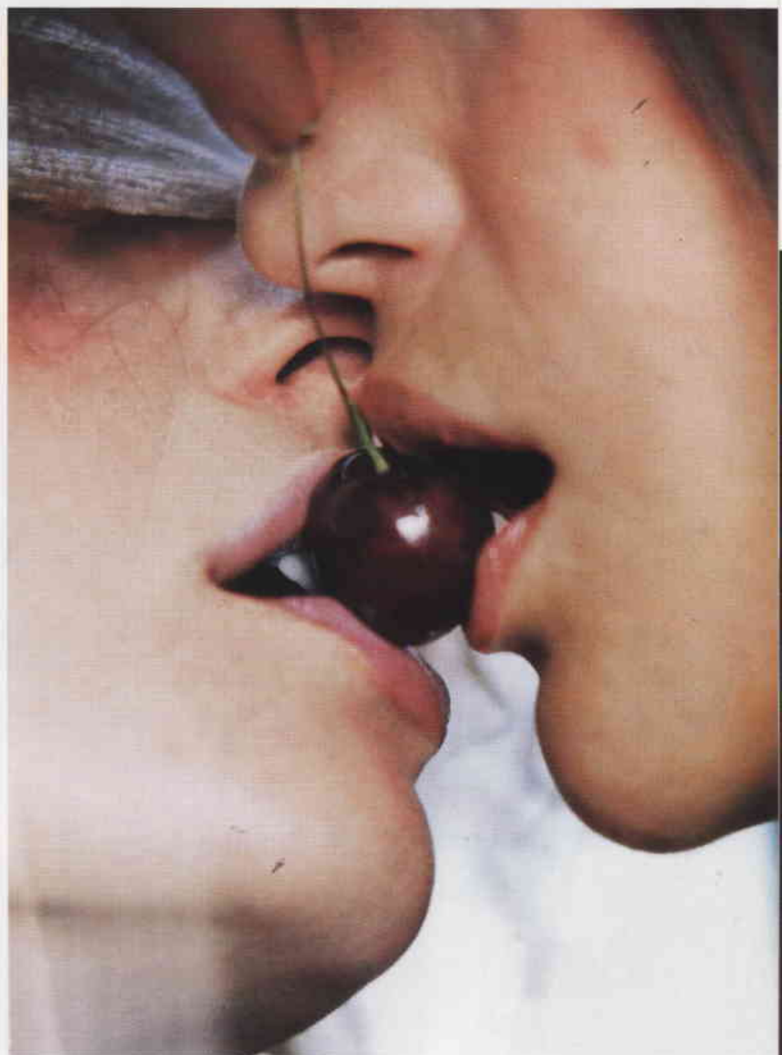
TRAJE DE RAYA DIPLOMÁTICA EN LINO 3 BOTONES DE VERSACE, CINTURÓN CON HEBILLA CUADRADA DE DIESEL Y PLAYERA ESTAMPADA DE ROBERTO SILVA

Agradecemos a casa lamm eat • music • drink • art • Álvaro Obregón 99 • roma • ciudad de méxico • 5514 8502 • gerente Carlos Trujillo









Doble PLACER

Doble

¿CREES PODER CON ELLAS DOS A LA VEZ?

Por Lorena Tinoco

Fotógrafo **Kassem**
Coordinación de moda **Lorena Tinoco**
Maquillaje y peinado **Carla Tinoco**
Asistente de fotografía **José Antonio Salazar**
Producción **Max Olvera**



BLUSA DE MISS SIXTY, SHORT DE DIESEL Y BOTAS DE ZARA



BLUSA DE ZARA
T-SHIRT DE CALVIN KLEIN Y BIKINI DE OYSHO

TOP DE ENCAJE DE LA PERA





BLUSA DE DKNY

BLUSA DE ZARA

Agradecemos las facilidades otorgadas a:



HABITA
HOTEL

Av. Presidente Masaryk 201, Col. Polanco,
C.P. 11560, México D. F.
www.hotelhabita.com



Que no te digan, no te cuenten: Mitos Sexuales

Por Miguel Colunga
miguelcolunga@prodigy.net.mx



Que si los hombres queremos sexo todo el tiempo, que si masturbarse es perjudicial para la salud o que es difícil que una mujer llegue al orgasmo son sólo algunos de los mitos sexuales que corren por las calles. Entérate y que así como caen los pantalones y la ropa interior, caigan los mitos

Muchos de nosotros crecimos con la idea de que el sexo era algo "non grato" en la vida. Posteriormente, ya pubertos, nuestra vida sexual se llenó de mentiras y mitos que en muchas ocasiones, ya entrados en más años, siguen haciendo estragos en nuestra vida privada. Por ello es que a continuación se enumeran y, por supuesto, se desmienten los diez mitos más comunes que giran sobre la sexualidad y el sexo. Toma asiento y a disfrutar de las leyendas sexuales.

1er Mito: De manos peludas y masturbación

La masturbación no es de ninguna manera estimulante del vello capilar... y menos en la palma de la mano. De ser así, ya habría muchas manos peludas en la calle. Uno de los orígenes de tan mala reputación de la masturbación se dio en la Inglaterra victoriana; en ese periodo se enumeró la lista de enfermedades que causaba la masturbación: epilepsia, asma, dolores de cabeza, locura, hemorragias nasales y malos olores. Otro mito, dicho sea de paso, es que se diga que la masturbación produce acné o granos.

2o Mito: Después de los 50 el sexo se acaba

Si supieras que esto es una mentira enorrmeeeee. Al contrario, muchas parejas que pasan de los 40 o 50 años entran en una etapa sexual muy activa. La desaparición de la menstruación y la imposibilidad de quedar embarazada son dos de las principales razones por las que muchas parejas en edad madura reactivan su vida sexual. Por parte del hombre, la eyaculación se controla con el paso de los años, incluso desaparecen casos de eyaculación precoz con la edad. En esta etapa, como nunca, es importante la estimulación sexual en ambos sexos, ya que la mujer encontrará dificultad para lubricar de forma natural su vagina, y el hombre tardará en alcanzar la erección. El "Informe Kinsey" reveló que en parejas de 50 años hay un promedio de 1.8 relaciones sexuales por semana y 0.7 en parejas de 70. A través de otro estudio se encontró que el 70% de los hombres de 70 años continúan sexualmente activos y el 50% de los que tienen 75. Entre las mujeres, señala otro estudio, 70% de las que tienen 60 años y 50% de las que tienen 65 siguen manteniendo relaciones sexuales regulares.

3er Mito: Saber de sexo te vuelve un "calenturiento"

El debate de la inclusión de temas de sexualidad en los libros de texto de la educación básica de nuestro sistema educativo trajo a la escena el argumento de que cuanto más sepan de sexo los niños, más sexuales y "calenturientos" se volverán. ¡Esto es un mito! Especialistas en sexualidad han afirmado, una y otra vez, que al contrario, mientras más conocimiento de la sexualidad humana tiene un niño o adolescente te retrasa su actividad sexual. El hecho de que sepa cómo se hacen los niños o que un adulto conozca cómo se genera la respuesta sexual en la mujer, no quiere decir que lo esté poniendo en práctica o comprobándolo con su secretaria.

4º Mito: El Viagra es afrodisíaco

Muchos hombres piensan que el Viagra es un afrodisíaco clínicamente comprobado. Lo cierto es que el Viagra, de ninguna manera, detona o aumenta el deseo sexual. Su función es facilitar el flujo sanguíneo al pene para lograr una erección más plena. Su componente activo, el Citrato de Sildenafil, crea

Si fuera cierto lo que dicen de la masturbación masculina, habría muchas manos peludas





15%

de las mujeres llegan a sentir algún tipo de dolor durante el coito.

una respuesta vasodilatadora que hace que el flujo sanguíneo llegue a los cuerpos cavernosos del pene y genere una erección.

5º Mito: Con la vasectomía el hombre ya no eyacula

Con la vasectomía lo que sucede es que los espermatozoides producidos por los testículos ya no salen al exterior. La vasectomía es una operación en la cual se ligan los conductos deferentes encargados de transportar a los espermatozoides desde los testículos hasta la próstata y vesículas seminales, para luego mezclarse con el semen y salir en la eyaculación. Se sigue eyaculando, pero sin espermatozoides, por lo que es considerado un método anticonceptivo con un 99% de efectividad.

6º Mito: Eres bueno si tus encuentros sexuales duran mucho tiempo

Hasta este momento no ha aparecido ningún parámetro "normal" que indique que si duras en una relación sexual tantos minutos es indicio de que eres bueno en la cama. Realmente, la duración de las relaciones sexuales con la pareja varía de acuerdo al deseo sexual del momento, al entorno o al estrés de ambos, sólo por mencionar algunos ejemplos. Por lo tanto, aquí tendríamos que preguntar: ¿acaso los rapidines sólo son para los pocos duchos en el sexo? En el estudio de Masters & Jonson se menciona que para que una persona tenga una relación sexual satisfactoria requiere, por lo menos, una hora, pero el tiempo de tus relaciones sólo lo conoces tú, por lo que la sugerencia es: ¡disfrútalo mientras dure!

7º Mito: Se puede tener sexo en cualquier momento

Este mito se aplica generalmente a los hombres. La falta de apetito sexual y la impotencia son dos razones para que un hombre no pueda tener sexo en cualquier momento. Aunado a estos dos factores hay que agregar el estrés, problemas emocionales o económicos, problemas de pareja o la simple medicación con fármacos para que la libido no solamente de hombres, sino también de mujeres, se vea severamente disminuida. El hecho de que los testículos del hombre produzcan 50 mil espermatozoides por minuto no quiere decir que tengamos que expulsarlos en una relación sexual.

8º Mito: Si siente dolor la mujer quiere decir que está disfrutando

A menos que tu pareja sea sadomasoquista, el dolor en una relación sexual no es signo de placer. Cuando una mujer siente dolor durante la penetración es reflejo de que tuvo una mala lubricación durante los preliminares. Aunque también un factor de dolor es que sufra vaginismo, el cual es una disfunción sexual que prácticamente impide no solamente que sea penetrada, sino que las exploraciones del ginecólogo sean fáciles. Esto se debe a una contracción involuntaria de los músculos pélvicos y del tercio externo de la vagina. Sin embargo, una paciente de vaginismo puede llegar a registrar buenos niveles de lubricación. Según el centro médico, ginecológico y de sexualidad San Raffaele-Resnati, de Italia, un 15% de las mujeres llegan a sentir algún tipo de dolor durante el coito.

9º Mito: Entre más sexo, mejor

Seguramente tal afirmación vino de un productor de películas porno. Recientemente el portal web reforma.com realizó una ciber encuesta a sus visitantes en la que les preguntó: "En una relación sexual, ¿qué prefieres: calidad, cantidad o ambas?". El 55% de los votantes dijeron que Calidad.

10º Mito: Nos falta un punto: El Punto G

La razón por la que incluí el Punto G como mito es por la necedad de los hombres de centrar el placer sexual en el Punto G de la mujer. Si inviertes esos minutos de búsqueda del Punto G en estimular y acariciar mejor a tu pareja, ten por seguro que con o sin Punto G, el placer llegará a tu mujer. O para decirlo de otra manera: antes de llegar al Punto G debes trabajar en el Punto A, B, C, D, E, F y todo el alfabeto si así lo deseas. Afirmar que todo el placer sexual femenino está en el Punto G es como decir que todo el placer sexual del hombre se centra en el glande. En todo el cuerpo de tu pareja y el tuyo hay todo un mapa erógeno por descubrir o redescubrir, además de que las zonas erógenas que hoy les excitan no serán las mismas en un futuro. Así que hay mucha sensibilidad por descubrir y no trates de sacarle un orgasmo a tu pareja como si se tratara de una confesión: a fuerzas. H

El 55% de los encuestados prefieren calidad en vez de cantidad en una relación sexual



Hablando de otro punto...

En **H** para hombres te hemos platicado en varias ocasiones acerca del punto G, pero con ello no pretendemos que concentres toda tu atención únicamente en esta zona. Por el contrario, **existen un sinnúmero de partes erógenas en la mujer.** Una de éstas es la zona erógena fórnix anterior, mejor conocida como el punto A, la cual se descubrió en 1996 cuando unos científicos que conducían un experimento para encontrar una cura contra la resequedad vaginal notaron que este punto lubricaba a las mujeres en menos de 10 minutos. El 95% de ellas aseguró haber tenido un orgasmo en más de dos ocasiones durante ese tiempo.

¿Cómo encontrarlo?
Desliza dos dedos dentro de la vagina, a un tercio hacia arriba de la pared frontal hasta que toques un material esponjoso (ése es el punto G). Continúa subiendo hasta que encuentres la cérvix (llegarás a ésta cuando toques algo redondo), mueve los dedos hacia atrás hasta que estés en medio del punto G y la cérvix. Ya estás allí. Ahora, sobre esta área mueve las puntas de los dedos en el sentido de las manecillas el reloj.



La Posición del mes

Tomados de las manos

Ahora te toca a ti hacer un poco de esfuerzo, por lo menos con los brazos.

Acuéstate boca arriba y levanta ligeramente cualquiera de las dos piernas (deja que ella te diga con cuál se siente más cómoda). Tu pareja se hinca y te toma de las manos para apoyarse mientras se mueve de arriba hacia abajo y de atrás hacia delante, controlando el nivel de penetración y el ritmo. La pierna levantada permite un mayor contacto con partes sensibles de su cuerpo.

Grado de dificultad en la escala del 1 al 10: **1**

Su nivel de satisfacción
Al principio: **8**
En el ínterin: **9**
Al final: **9**

Tu nivel de satisfacción
Al principio: **8**
En el ínterin: **9**
Al final: **8**



94: porcentaje de mujeres a las que no les gusta el cuerpo de los fisicoculturistas

¿Puede una mujer romper su himen si se masturba?

Es muy difícil que esto suceda, incluso en casos de una estimulación intensamente vigorosa.



"EL SEXO es una trampa de la naturaleza para que no nos extingamos"

Friedrich Wilhelm Nietzsche



tips sexuales

Si tu poder de imaginación está bajo, intenta ver una película erótica con tu mujer, una en la que los dos estén de acuerdo con antelación. El puro proceso de selección puede decirte mucho sobre las preferencias eróticas de tu pareja.

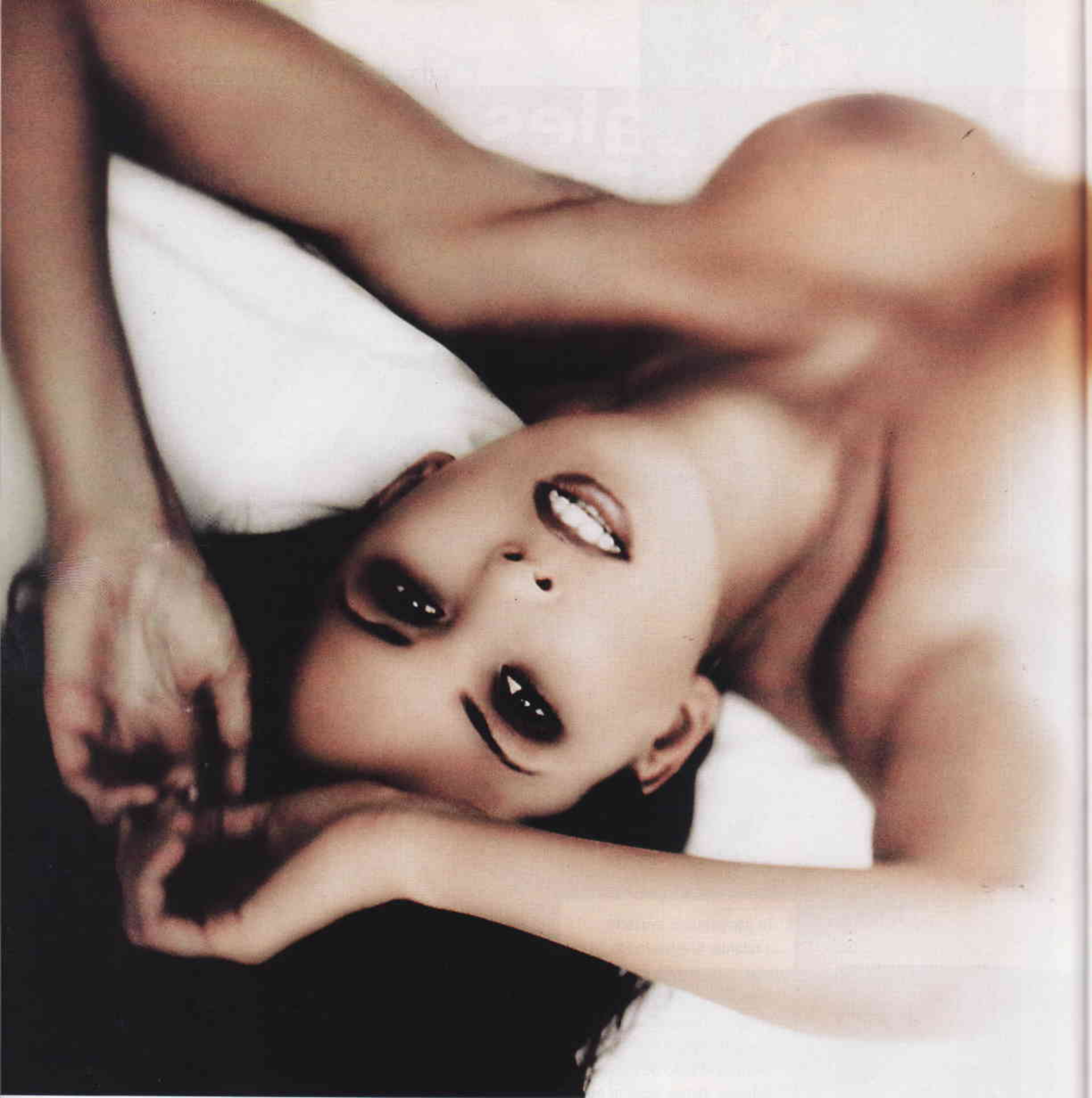
En materia de caricias la variedad es importante. Tu caricia nunca debe ser predecible, por lo que debes sorprender a tu pareja variando tu técnica (circulando con toda la palma de tu mano, o sólo con las yemas de los dedos, o llevando hacia arriba y hacia abajo tus palmas o yemas) y cambiando la velocidad y la presión que ejerzas.

Tu pareja puede ayudarte a retardar tu eyaculación ejerciendo presión en la zona entre el escroto y el ano, poco antes del orgasmo. Si se ejerce la presión suficiente, se previene el paso de semen por la uretra. Debes localizar exactamente la zona, pues muy cerca del ano no se evitará el orgasmo. También, en algunos casos, se puede prevenir el orgasmo bajando el escroto.

Haz una cita con tu pareja para un día o un lapso en el cual los dos se ocupen de los quehaceres domésticos... desnudos. Descubrirás que tu fantasía tiene la rienda suelta y de repente ¡toda tu casa es un lugar de juegos eróticos!

Si tienes dificultad en dejar escapar sonidos sensuales, practícalos antes. Asegúrate que estés solo en casa y prepárate con un baño relajante y música agradable. Dedícate enteramente a tu cuerpo. Comienza con caricias lentas en tus zonas erógenas concentrándote en tu respiración y escuchando tus respuesta vocales.

Envíanos todos tus comentarios y preguntas sexuales a sexo_h@notmusa.com.mx



Cunilingüismo: Sexo oral para ellas

Por Norberto García Portillo

CLITO-RIENDO
El clítoris es el único órgano del ser humano que sirve exclusivamente para el placer, y lo tienen las mujeres. El pene es en realidad un multiusos que a veces orina, a veces eyacula. Pero el clítoris no tiene otra utilidad que darle placer a su dueña si es correctamente estimulado.

EL MEJOR AMIGO DE LA MUJER
Algunas damas tienen a su perro faldero como a su mejor amante: endulzan sus genitales para que los canes les den placenteros "cunnilingus", ya que el apéndice bucal canino posee terminaciones nerviosas en forma de púas que raspan sutilmente las vulvas de sus dueñas.

La caricia más habladora, placentera e intensa que pueda recibir toda fémina terráquea

EL PLACER DE ALGUNOS EMPIEZA DONDE ACABA EL DE OTROS

Confuso, desagradable, sucio, pecaminoso, asqueroso y motivo de conflictos existenciales para unos; sublime, excelso, soberbio y una expresión intensa de placer para otros. Emociones encontradas en el sexo oral. Once veces y media mayor que el coito normal, para este lúbrico escribiente. No precisamente el platicadito, como muchos analfabestias suponen, sino el que acaricia bucalmente el sexo de cada quien. Es el coito circuito, pues, "per os" (por la boca) que dicen los refinados. Cuando una lengua femenina hace su trabajo en los genitales masculinos se llama felación, mas cuando los arrumacos bucales se pierden entre el Monte de Venus, labios mayores, menores y clítoris, suele llamarse "cunnilingus". Y, precisamente, mis papilas gustativas se deleitarán a continuación con este platillo de la casa...¡Mmmmh!

Si tú, indecoroso y lascivo lector, dominas el arte de besar, sorber, chupar, lamer y morder, te garantizo a una mujer radiante y satisfecha por los incontables orgasmos que le causarás. No es nada científico, sólo es cuestión de que tengas colmillo, ingenio, una lengua larga, viperina y libre de migajas malolientes, unos labios suaves, unos dientes de algodón y un buen aliento. Hete aquí el secreto "oral" que le podrás regalar a la dueña de tus quincenas, al tiempo que tú mismo libas y revientas de placer con ese licor que emana de sus muslos.

LOS MIRONES NO SON DE PALO

Antes de que se te vaya la lengua, y ya estando en posición de hacerle sexo oral, obviamente ella debe estar de acuerdo, haz que se arrobe ante la mirada de admiración que harás sobre sus genitales. Contempla ese triángulo ensortijado con vellos sedosos; rózalo imperceptiblemente con tu nariz e inhala su fragancia genital que ya estará desprendiendo. Ahora siente sus labios vaginales con los tuyos, como si fueran una pluma. Entibia y acaricia despacio con la punta de la lengua y, después, sopla suavemente para enfriársela. Se originará una humedad que indicará el punto exacto de iniciar.

NO SEA-PENE

Debes saber, lujurioso lector, que el secreto del "cunnilingus" es que estimules dos parajes femeninos hipersensibles. A saber:

→ **El clítoris.** No está dentro de la vagina, sino afuerita, en la parte superior de los labios de la vulva o, más fácil, pon el dedo en su ombligo y baja en línea recta, cuando diga ¡aaay!, ahí mismo está. No hay pierde, porque éste es similar a un pene diminuto en su estructura (2 cm de largo por 1/2 de ancho), con su glande y su prepucio, y seguramente cuando lo halles ciertamente ya estará erecto y duro por la excitación.

TENLO EN LA PUNTA DE LA LENGUA

Ya localizado, primero bésalo sutilmente presionando los labios apretados, luego, abre la boca y sóplale delicadamente y éste se moverá al tiempo que su dueña se retuerce entre gemidos y suspiros. Vas bien. Ahora, coloca esa lengua ponzoñosa, que Alá te ha dado, y como si fuese el helado de chocolate más exquisito y exótico, lámelo lentamente. Hacia arriba, hacia abajo, a la derecha, a la izquierda, en círculos. Haz lo mismo pero ahora rápidamente. Ya lo que viene es cosa tuya. Chúpalo, acarícialo, cosquilléalo, mímalo, sórbelo,

consiéntelo, ráspalo con la punta de la lengua y hazlo gozar desenfrenadamente junto a su dueña que, seguramente, en esos momentos comenzará a curvar, combar, arrugar y contorsionar su encendido cuerpo acompañado por una letanía de quejidos, suspiros y sollozos.

Sin más preámbulo, haz que todo ese cúmulo de pasión se desborde. Golpea con la lengua el clítoris de lado a lado y de arriba a abajo. El clímax femenino que jamás te hayas imaginado caerá sobre la comisura de tus labios. Ella explotará en una intensa y larga humedad para iniciar una convulsión, dos éxtasis, cinco espasmos, siete contracciones y, si tu lengua fálica sigue trabajando, una erupción orgásmica clitoridiana que correrá cual río crecido, mientras que tú gozarás un "orgasmo bucal" excelso. Una "venida" que disfrutará lenta, suave, dulce y perezosamente, ya que este orgasmo requiere que después te exija mucho más y sin restricción alguna. Pídele lo que quieras, ponla como quieras y en suma haz de ella lo que se te dé la regalada y lujuriosa gana.

→ **"Cunnilingus"**, del latín "cunnus" = vulva + "lingere" = lamer.
→ **Felación**, del latín "fellatio", que en realidad deriva del malsonante, pero inocente verbo "mamar".
→ **Annilingus** o "beso negro" = caricias sobre el ano o, si quieres ser más fino, todavía llámalo "lambitus ani".

SACA LA LENGUA Y NO LA MUERDAS

Introduce, pues, a tu "habladora" lentamente en la vagina y luego hacia arriba, con la dirección que te di y con la guía de tu "costilla" hallarás el famoso punto (como del tamaño de un frijol). Si al mismo tiempo que le haces el amor oral a este punto, dejas escapar un gemido continuo que le haga imaginarse que estás chupando su jugo y deleitándote con él, no sólo anunciarás que te sientes subyugado, sino que le provocarás un inquietante cosquilleo que le recorrerá hasta las neuronas más lúbricas. Ella misma te exigirá más. Aquí no hay tanta técnica, sólo haz lo tuyo: prueba, ensaliva, succiona, fricciona, raspa y da pequeños mordiscos a esa "judía" de placer. Alterna frotando y chupando suave y tiernamente para crear una conmoción carnal espectacular.

Sigue así por unos instantes y verás que la temperatura corporal de tu mujer romperá el termómetro. Gemidos, contorsiones, convulsiones, rictus y temblores intensos llegarán enseguida para terminar en uno, dos y hasta tres orgasmos. Como broche de oro tus labios se verán empapados con una "eyaculación femenina" sin precedentes. No por nada, un racimo de mujeres dicen que este "cunnilingus" es la caricia bucal que más satisfacción les da. Estoy seguro que después de este clímax tardará un buen en recuperarse, se dará por bien servida y nada, nada más te pedirá, ya que el agotamiento provocado sacia la necesidad de ser penetrada.

Una variante es que antes de zambullirte entre sus muslos, prepares té caliente y un helado de fresa. Comienza por sorber el primero y deja que éste te entibie el aliento para posteriormente dejarlo salir en su vulva. Luego deja que el helado enfríe tu vaho que fluirá lentamente en su sexo. Con este intercambio oral, le estarás dando dos veces más excitación. Al variar la temperatura, activas sus fibras vaginales más sensibles y recónditas, lo cual será para ella como una mesa sueca de los sentidos. La "shockearás", pues. H

A FALTA DE PAN...

Para hombres solitarios o simplemente aventureros, en las "sex shops" hay una gran variedad de "vaginas artificiales", incluyendo unas llamadas "realistic" con vellos de seda, que tal vez hagan cosquillas o produzcan urticaria. Otras ofrecen movimientos rotatorios paralelos a los de arriba-abajo, varias velocidades y texturas.

→ **El punto G.** Este "cunnilingus" es el más intenso y triplicado que puedas delirar. Si tu consabido apéndice bucal realiza lo suyo, le darás a tu domadora no uno, sino hasta tres orgasmos vaginales. El punto G, la zona erógena femenina por excelencia, se localiza en la pared frontal de la vagina, a unos tres centímetros de la parte superior de la abertura. Usa tu lengua como lanza que penetra, mientras tu nariz debe hundirse entre los espesos matorrales de su Monte de Venus.

Por José Luis Amador / Fabián Quezada

PELÍCULAS



EL GUARDIÁN

Artecinema

Chow Yun-Fat, Seann William Scott, Jaime King, Karel Roden, Marcus Jean Pirae, Victoria Smurfit

Estreno agosto 15

Un venerable maestro tibetano del kung fu ha pasado toda su existencia protegiendo un valioso pergamino, y ahora comienza su búsqueda de un sucesor. En eso se topa con un buscapleitos callejero que no tolera, pero cuando el pandillero lo rescata de una situación de peligro ambos saben que su misión será trabajar en conjunto.

PREMIER

Te invitamos a la premier de esta película, la cual se llevará a cabo el 11 de agosto en Cinemex Universidad en punto de las 20:00 horas. Solicita tu invitación doble al 91 40 95 00, ext. 2108.



¡Llama antes del 11 de agosto!



ABAJO EL AMOR



TWENTIETH CENTURY FOX

PRÓXIMAMENTE ESPECTACULAR ESTRENO

Esta comedia romántica tiene como protagonistas a la escritora Barbara Novak y al periodista Catcher Block. Ella presenta en Nueva York su nuevo libro dirigido a la superación de las mujeres, el cual se convierte en uno de los textos más vendidos, por lo que atrapa la atención de Catcher, quien buscará a toda costa la forma de derrocarla.



RENÉE ZELLWEGER

EWAN McGREGOR

MUSEOS

MUSEO DE ARTE MODERNO

KURT SCHWITTERS

Por vez primera se presenta en México la exposición retrospectiva de Kurt Schwitters, la cual se exhibirá en la sala José Juan Tablada hasta el próximo 28 de septiembre y que consta de 115 obras de este multifacético artista, entre pinturas, dibujos, collages, esculturas, ensamblajes y la instalación-reconstrucción de un Merzbau; la técnica para construir un Merzbau consiste en pegar y unir todo tipo de objetos, obras suyas y de otros artistas, como un tipo de casa dentro de una misma casa. Disfrútala en el Museo de Arte Moderno, ubicado en Paseo de la Reforma y Gandhi s/n, en el Bosque de Chapultepec. El museo está abierto de martes a domingo de 10:00 a 17:30 horas.



MUSICA

CAFÉ TACVBA

Cuatro Caminos
Universal Music

Con este álbum la banda mexicana marca una nueva etapa dentro del rock and roll latino, debido al sonido que los hermanos Quique y Joselo Rangel, Emanuel del Real y Élfego Buendía lograron plasmar en este disco; por ahora escucha ya en la radio el sencillo "Eo".



TRIVIA : 10 discos

Tenemos 10 de estos discos de Café Tacvba que Universal Music dejó para los primeros lectores que escriban un correo electrónico a **trivias_h@notmusa.com.mx** en el que mencionen la discografía de esta banda mexicana.



TRIVIAS

DareDevil

El legendario héroe del cómic, conocido como el hombre sin miedo, llega en video y DVD. Disfruta de la historia de Matt Murdock, quien tras un accidente con material radioactivo queda ciego, pero adquiere poderes sobrehumanos en el resto de sus sentidos. Con ellos se encarga de combatir el crimen bajo la identidad de DareDevil.

TENEMOS VARIOS REGALOS DE ESTE SUPERHÉROE:

10 DVDs de esta cinta, mochilas, porta-discos, CDs y otra sorpresa; todo esto nos lo dejó Twentieth Century Fox Home y será para los más veloces lectores que nos escriban a trivias_h@notmusa.com.mx y nos digan: ¿Qué actores participan en esta película y el nombre del personaje que interpretan?



ANTROS



VHS Y DVD

Aquellos Viejos Tiempos

Tres amigos han llegado a los 30 años y no tienen en su vida exactamente lo que esperaban: Mitch tiene una novia ninfómana, Frank extraña las juergas salvajes que organizaba y Beanie, en su afán por recuperar su juventud, sugiere hacer una fraternidad en casa de Mitch, quien vive cerca de una universidad. Su vida tomará un nuevo giro, al menos por algunos días.



Cinco Evas y un Adán

Amanda Pierce es restauradora de arte y, por casualidad, tiene que vivir con cuatro modelos; un día conoce a su vecino: Jim Wiston, a quien las cinco mujeres vigilan día y noche, pues piensan que es el chico perfecto hasta que descubren que también es el protagonista de un hecho que rompe la perfección que supuestamente habían encontrado.



Sueño de Amor



Marisa trabaja en un lujoso hotel de Manhattan. Por un error el heredero de una familia de dinastía política, la confunde con una huésped, pero tarde o temprano éste descubre la verdad respecto a esta mujer, por lo que tiene que decidir si la acepta o no como es. Columbia Home nos dejó **cinco DVDs de "Sueño de Amor",** los cuales serán para los primeros correos que recibamos en **trivias_h@notmusa.com.mx** donde nos mencionen el nombre de la cantante y actriz que protagoniza esta cinta.

CINETECA NACIONAL

CINTAS EXTRANJERAS:

- Mal gusto
- El Cielo
- Sangre
- Wendigo
- La Casa Infernal

CORTOS MEXICANOS DE HORROR:

- Psychorama: La Hoguera Satánica de lo Desconocido
- Locura Médica
- Retrospectiva
- de Horror Mexicano

FRANKENSTEIN, EL MONSTRUO POR EXCELENCIA

- El Golem
- Frankenstein

Segundo festival de horror y video

La segunda edición del Macabro Festival del Horror en Cine y Video se llevará a cabo del 19 al 31 de agosto en la Cineteca Nacional, el Cinematógrafo del Chopo y la Biblioteca de México. En ella se exhiben cinco cintas extranjeras, además de una retrospectiva de cortos mexicanos de horror y un homenaje a Frankenstein.



Además La Cineteca Nacional exhibe todo este mes grandes cintas entre ellas: "Alas de sobrevivencia", "Masacre en Columbine", además del 10° Festival de Verano de la Filmoteca de la UNAM que transmite: "Sendero de sangre", "La secretaria". Dentro de los denominados Programas Dobles se exhibirá un homenaje llamado Adiós Katharine Hepburn, en el que se presentan las cintas: "La fiera de mi niña", "Adorable revoltosa", "La reina africana" y "El farsante". Consulta la cartelera y disfruta del mejor cine de todos los tiempos.